翼の王国

ANA Inspiration of JAPAN | A STAR ALLIANCE MEMBER

TSUBASA
GLOBAL WINGS

4
ANA グループ機内誌
The Inflight Magazine
of ANA Group
April 2023
No.646

with you 70 years

イギリス
古くて新しい、
アンティークな街

徳島 小さな山村が〝未来〟を紡ぐ

井上慎一 ANA代表取締役社長が訊く!
佐藤琢磨(レーシングドライバー)
「諦めない心」が、チャンスを手繰り寄せる

TSUBASA GLOBAL WINGS
click here! 点击这里!

ご自由にお持ち帰りください。

HAKKEI

大切な時を、
ともに
旅する人へ

2023年春、
熟成50年を迎える
『八継　刻50』を
限定蔵出しいたします。

1973年の仕込みから
半世紀もの“時”を旅して
ここに継がれる一杯は、
はるか遠い日に、蔵人が夢みた未来。

熟成酒『八継』は、味わう人自身が
重ねてきた“時間”に呼応し、
こころにいくつもの景色を広げていきます。

大切な時をともに重ねてきた人と、
お召し上がりいただければ幸いです。

飲酒は20歳を過ぎてから。飲酒運転は法律で禁止されています。
妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。
お酒は楽しく適量を。

[WEB]hakkei.site

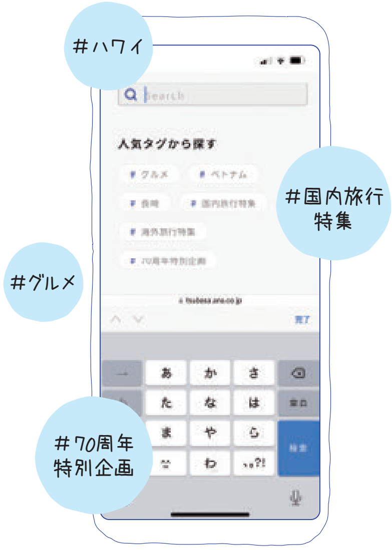
Produced by HAKKEI

目次に戻る

「翼の王国」Webサイトのご案内

「翼の王国」は、冊子、スマホアプリとは別に、Web版も昨年10月より開始しています。
最新号やバックナンバーをご覧いただけるほか、Web版だけの楽しみ方もご用意しております。

「翼の王国」Webサイトだけの3つの楽しみ



1 「翼の王国」取材の裏側や、Web限定のオリジナル記事を楽しむ

2 旅特集の動画を楽しむ

3 好きなワードやタグで過去の記事も検索して楽しむ

※デジタル媒体では各ページのQRコードをタップするとWebサイトへ飛べます。
（毎月１日以降にQRコードからリンク先への遷移が可能となります）

Web「翼の王国」はこちらから→

アプリ版「翼の王国」

機内誌「翼の王国」はご搭乗の有無にかかわらず、どなたでも時間や場所を問わず、ご自身のデジタル端末からダウンロードしてお楽しみいただけます。

※ANA公式モバイルアプリ「ANA」のダウンロードが必要です。
※過去1年分のバックナンバーが閲覧可能です

←「ANA」アプリのダウンロードはこちらから

STEP 1 「ANA」アプリを立ち上げる ▶ **STEP 2** 翼の王国・新聞・雑誌を開く ▶ **STEP 3** コンテンツを選択 ▶ **STEP 4** ダウンロードしてコンテンツをお楽しみください

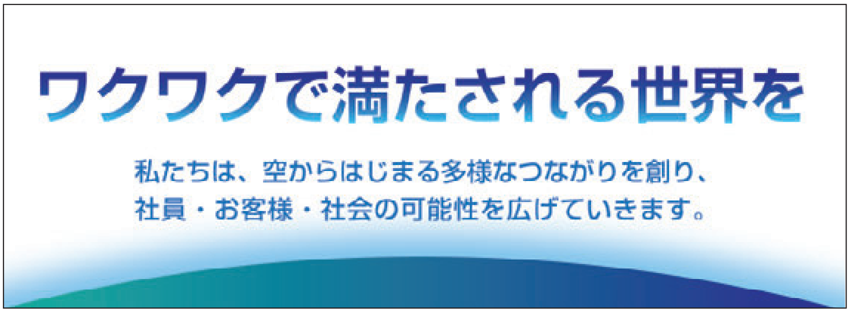
ワクワクで満たされる世界を

全日本空輸株式会社
代表取締役社長
井上慎一

花の便りに心が明るくなる4月になりました。日本では新たな人との「出会いの季節」でもあります。就職、進学などで新生活がはじまる方もいらっしゃるでしょう。これからの未来にワクワクする気持ちと、慣れない環境への不安が入り交じる、この時期特有の思いを抱かれているのではないでしょうか。

ANAもこの4月、約100名の新入社員を迎えました。新入社員の皆さんには、数ある企業の中からANAグループを選び、一緒に未来を歩んでくれることに感謝しています。そして、将来にわたってワクワクする気持ちを持ち続け、必ず「選んでよかった」と思ってもらえる会社を創っていこうと決意を新たにしました。

4月よりANAグループは経営ビジョンを左記のとおり刷新し、このビジョンのもと、新しい中期経営戦略をスタートします。



このビジョンは、社員の声から生まれました。コロナ禍を乗り越えて新しい未来を切り拓き、「ワクワク」活気あるANAグループ、そして日本を、世界を取り戻すことに貢献したいという想いを込めています。

私たちANAは、エアラインとしてどんなワクワクをお届けできるでしょうか。

安全を基盤に、お客様にいつも寄り添い、世界中のヒト・モノ・コトをつなぐことで、新しい出会いや喜びの種をまいていく。皆さまと一緒に生み出す、こうした無数の体験こそが、世界中を「今よりもっとワクワク」させるきっかけになるのではと考えています。

この「翼の王国」をご覧いただいている企業・団体関係者の皆さまとの共創で新しいワクワクをお届けできないでしょうか？　ANAがこれまで培っ

てきた強みを皆さまの強みと結びつけることで、例えば、ドローン・空飛ぶクルマ等の次世代エアモビリティでもっと自由なヒトやモノの移動を可能にする「これまでにないワクワク」も生み出せるでしょう。

こうした無限の可能性を、私も含めてANAグループ全社員で創り出していきたい、それが新経営ビジョンに込めた決意です。

そのためには、一人ひとりの社員がいきいきと、明るく元気に活躍すること。社員がワクワクできなければ、お客様にワクワクを感じていただくことも、社会から真に必要とされる貢献もできない。働く幸せを感じられる社員は、きっとお客様や社会に幸せを届けられると信じています。

ところで、貴方（あなた）は最近、どんなことにワクワクしましたか？

「皆さまにどんなワクワクをお届けすることができるだろうか？」と、私もワクワクしながら思いを巡らせています。

生命の息吹が感じられる大地の匂い、頬に心地よく流れる春風、想像するだけでもワクワクしませんか？　皆さまが明るい笑顔でお出かけになられて「非日常」にワクワクを感じていただく、まずはそこからお手伝いをさせてください。

今月も青い翼をどうぞよろしくお願いいたします。

写真:アフロ（長野県飯山市・菜の花公園）

— 第7回 —

TOKYO ＼9,787km

旅の記憶

SHINOYAMA/KISHIN
篠山紀信

イタリア
シエナ／1979

「シルクロード８　トルコ・ギリシア・イタリア　イスタンブールからヴァチカンへ」

日本にシルクロード・ブームが沸き起こっていた80年代。私も全8巻からなる写真集『シルクロード』を発表した。シルクロードを経て日本に来た品々が収められている、正倉院のある奈良を出発点に、はるか昔、絹が運ばれた道を辿って大陸を横断しながら写真を撮った。その長い旅の終着の国がここ、イタリアだった。

とはいえ、フィナーレの地を歩く私に、さほどの感慨はなかった。むしろ、彼の国で見ることができた本物の宗教画に心躍る思いでいた。

私は十代のころ、美術書のなかに宗教画を見つけ、何度も何度もページを繰っては、飽きもせず長い時間、眺めていた。写真を学んでいた時分。一瞥しただけでは、写真とはまるで様式の異なる宗教画だが、私はそのなかに、彩色や構図、省略、デフォルメ、パースペクティブといった、写真にも通じる技術がふんだんに使われていることに気づいて、大いに刺激を受けたのだ。

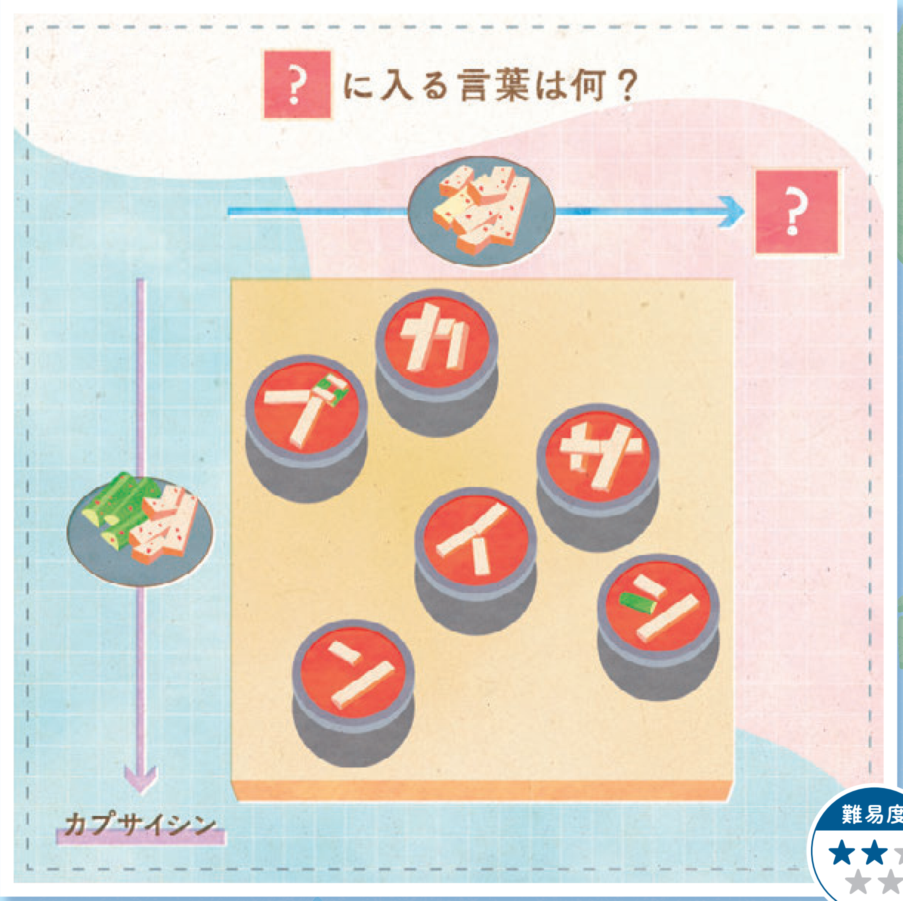
14の国を訪ね、1万キロを優に超した旅路の果てに見つけたのは、スタートラインに立ったばかりの、若き日の自分の姿だった。

謎解き de 世界一周 7

松丸亮吾&謎解きクリエイター集団 RIDDLER（リドラ）がナビゲート

第７回の旅行先は韓国！
韓国は日本の隣にある国で、飛行機では３時間もかからずに到着するんだ。工業分野ではスマートフォンで有名な会社があるよね。一方、韓国は近年、K-POP やドラマ、映画など、エンターテインメントの分野で世界から高い評価を受けている。アプリゲームやマンガの分野では、韓国発の作品が日本でアニメ化される、なんてこともあるよ。工業の分野でもエンタメの分野でも、ますます目が離せなくなっている国だね！
さて、ここではそんな韓国をテーマにした問題を２問出題しよう。謎解きの旅に出発だ！

NAZOTOKI 1問目 有名な韓国のキムチ作りの文化だけど、実はあるものに登録されたんだ。それはなにか、謎を解いて答えよう。

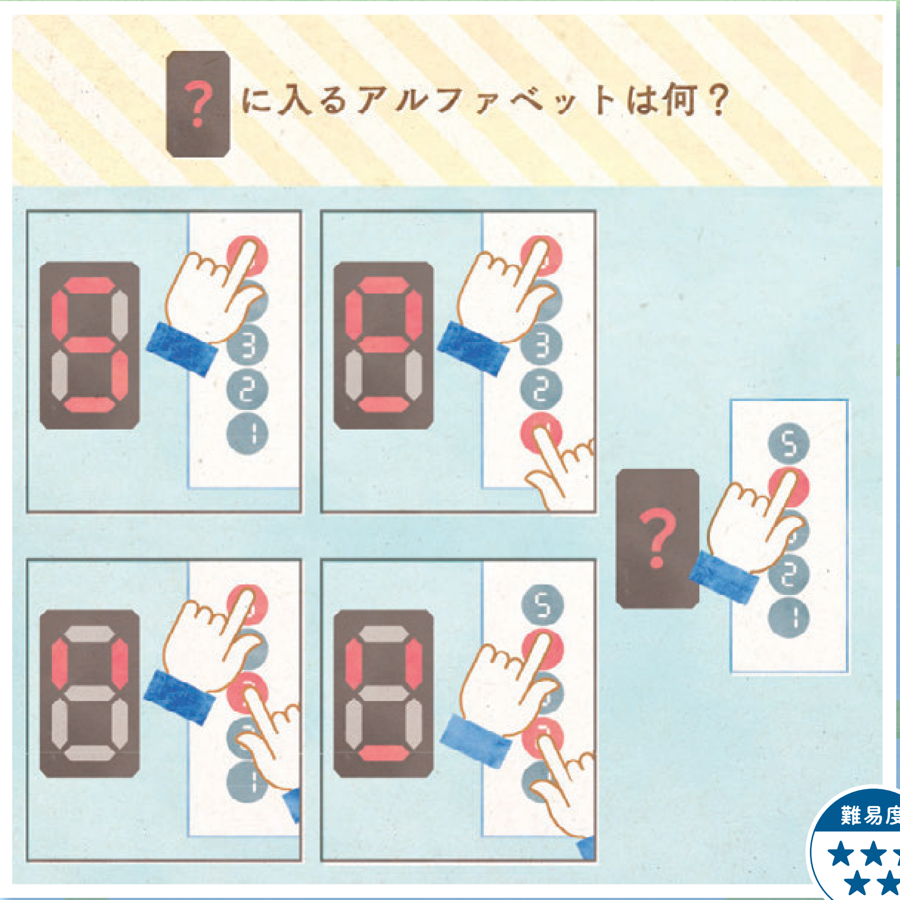


難易度 ★★☆☆☆

ヒント キュウリのキムチは無視して、大根のキムチの部分だけを読んでみよう。矢印の方向にも注意してね。

NAZOTOKI 2問目

韓国のエレベーターでは「4」はあるアルファベットで表記されることがあるんだ。それはなにかな？



ヒント
2つのボタンを押したときは、重なった部分がボタンの下についているみたいだ。
それに注意して、「4」のボタンが押されたときの形を考えよう。

難易度 ★★★★★

謎解きクリエイター

松丸亮吾

自身が代表を務める謎解きクリエイター集団「RIDDLER」（リドラ）での活動をベースに、メディア、ゲーム、イベントなど多方面で活躍する謎解きブームの仕掛け人。最高の「ひらめき体験」を生み出し、考えることを誰もが好きになれる世界をつくるため、活動中。書籍『東大ナゾトレ』シリーズは累計180万部を突破。

松丸くんのアドバイス

今回の2問目は今までいちばんの難問！ 分からなくても、ヒントも参考にじっくり考えてみよう。なかなか答えの出ない問題を考えるときや、アイデアを出すときに大切なことのひとつは、そうやって諦めずに考え続けることだ。

Ryogo Matsumaru

解答は83ページに掲載しています

予 防 医 療 を も っ と 身 近 に

がんを調べる PET/CT

LSI札幌クリニック

がんで亡くなる人を
減らしたい——
私たちの想い、あなたに
届きますように。

医療法人 新産健会
LSI 札幌クリニック

札幌市東区北13条東1丁目2番50号［診療時間］平日・第一・第三土曜日 9:00〜17:00 LSI 札幌 検索

お問い合わせ・ご予約は 0120-151-866

写真:鈴木大樹(徳島:神山町)

4 2023 April
表紙/イギリス:エイルズブリー(写真:松園多聞)

CONTENTS

翼の王国

写真:松園多聞(イギリス:ブリックレーン)

特集 イギリス
古くて新しい、アンティークな街
018 THE NEW BEATING HEART OF LONDON

特集 徳島 上勝町/神山町
038 小さな山村の"未来へ紡ぐ"大きな取り組み

井上慎一ANA代表取締役社長が訊く!
佐藤琢磨(レーシングドライバー)
012 「諦めない心」が、チャンスを手繰り寄せる

翼の流儀 A New Ambitious Story
066 飛行時間は〈2万3千時間〉 ベテランCA「業務の流儀」

003 「翼の王国」Webサイトのご案内
004 ごあいさつ
006 旅の記憶 イタリア:シエナ/篠山紀信
008 松丸亮吾の謎解きde世界一周
016 社員が見つけた! Local Premium通信/国内編
017 社員が見つけた! Local Premium通信/海外編
032 花空遊愉 ミモザ/赤井勝
034 快適な空だけの旅 新千歳空港/パラダイス山元
050 私の"二枚看板" 銀座・世田谷/市川猿之助
052 ニッポン47妖怪さんぽ 秋田:三吉鬼/森井ユカ

旅情報や取材の裏側も!
Web「翼の王国」はこちらから

デジタル媒体では各ページのQRコードをタップすると
Webサイトへ飛べます。
※毎月1日以降にQRコードからリンク先への遷移が可能になります。

056 旅で解放する〜沖縄:恩納村/竹下雄真
058 旅で潤う〜福島:須賀川/笹野美紀恵
060 植物分類学の父 牧野富太郎を育んだ「高知・佐川町を巡る」
062 おべんとうの時間 千葉・ウェットスーツ職人/阿部了・阿部直美
070 手仕事を訪ねて 神奈川:小田原漆器/加藤ジャンプ
074 ライト、フライト/柚木麻子
078 創造の目的地 不思議の国のアリサ/米原康正

080 郵便飛行 081 ANAカレンダー 084 ANAグループからのお知らせ
094 ANA STORE@SKY案内、国際線機内販売 商品ラインアップ 106 SKY CHANNEL 108 ANAグループ航路図

翼の王国　No.646 2023年4月1日　発行:ANA X『翼の王国』編集部　〒103-0027　東京都中央区日本橋2-14-1　発行人:全日本空輸株式会社　制作:株式会社 光文社
編集統括:田邉浩司　編集人:小松伸司　編集長代理:二村勉史　スーパーバイザー:山下マヌー
編集:中野桜子、山下美咲、仲本剛、小嶋美樹、加藤ゆかり、服部広子、藤沢緑彩、古川聡彦
デザイン:カメガイデザインオフィス/松澤順一郎、石川直美　スタジオギブ/山岡茂、山本雅一、野崎二郎、近藤礼彦　トリムデザイン/塚原敬史
編集協力:株式会社キャストネット/川元賢司、所裕子　印刷:共同印刷マーケティングソリューションズ株式会社
【記事に関するお問い合わせ】株式会社 光文社　tel 03-5395-8150　【広告に関するお問い合わせ】ANA X株式会社　ライフサービス事業推進部　ml_notice_anamedia@ana-x.co.jp

©All Nippon Airways/Kobunsha2023　本誌掲載の写真・記事の無断転載および複写を禁じます。本誌に記載されている価格はすべて税込み価格です。

井上慎一 ANA代表取締役社長 × 佐藤琢磨 レーシングドライバー

写真：篠山紀信
編集：仲本剛

「私、昔から大ファンで。今日、お会いできるのを本当に楽しみにしていました」

モータースポーツ界のスーパースターを前に、井上慎一・ANA代表取締役社長は子どものような笑みを浮かべていた。

今回の〝特別対談〟。お相手は、モータースポーツの最高峰と位置付けられるF1とインディカー、双方の表彰台に立った唯一の日本人ドライバー・佐藤琢磨選手。

10歳で覚えた衝撃が、憧れに

井上：経歴を改めて拝見しましたが、本当に素晴らしいご活躍を続けてこられていますよね。

佐藤：ありがとうございます。

井上：まず10歳のとき、鈴鹿でF1レースを観戦し衝撃を覚えた。ところが、高校時代は自転車競技に没頭。部がなかった高校に、

「諦めない心」が、チャンスを手繰り寄せる

Takuma Sato

東京都出身。'02年からF1に参戦し、'04年アメリカGPで3位表彰台に。10年からはインディカー・シリーズに参戦し17年、20年とインディ500に2度優勝。今年は名門「チップ・ガナッシ・レーシング」に所属。5月開催のインディ500で、3度目の制覇を目指す

自ら部を立ち上げ、顧問一人部員一人で競技に臨んだ？

佐藤：それまでも近所のサイクルプロショップに所属して、市民レースには参加していましたが、どうしてもインターハイを目指してみたくて。ただし、公式戦に出るには、学校が高等学校体育連盟に登録されている必要がありました。

井上：それで、ご自身で部を？

佐藤：はい。高校3年の春でした。担任の先生が僕の気持ちを汲み、学校に掛け合って顧問になってくれたんです。

井上：そうまでして出場した高校総体で見事、優勝します。

佐藤：とても嬉しかったです。顧問の先生はじめ、強豪校の合宿に参加させていただくなど、周りの方々の助けがあってこその優勝でした。

井上：琢磨さんのパッションが周囲を動かしたのでは？

「その人の持つパッションが、周囲も動かすんですね」（井上）

佐藤：本当に感謝しかないです。モータースポーツも同じでして、ドライバーは注目もされますが、あくまでチームの一員。携わるスタッフ全員が「こいつと勝ちに行くぞ」と気持ちを一つにしないと勝てない。ドライバーは運転技術と同じぐらい、求心力も重要だと思います。

井上：含蓄あるお言葉ですね。

大学進学後も自転車競技を続けていた琢磨さんでしたが、19歳でレーシングスクールに。満を持してモータースポーツ転向を果たします。

佐藤：ずっと憧れ続けていたんです。ただ、自分にはレースを始める環境がなかった。もちろん、自転車は大好きです。ただ、心の底からやりたいこと、それはモータースポーツでした。だから、スクールの存在を知り飛びついたんです。

井上：幼いころから、いつかチャンスはくると、信じて待ち続けたんですね。お話を聞いていると琢磨さんの「諦めない心」というのを感じますね。

F1の表彰台、そしてインディ優勝

井上：スクールを首席で卒業され、2000年にはイギリスF3に。私もはっきり覚えています。イギリスF3はF1への登竜門。そこへ挑み、2シーズン目に日本人初のチャンピオンに。

佐藤：お詳しいですね！

井上：大ファンですから（笑）。でも、日本人のイギリスF3王者なんて、生涯お目にかかれないと思っていましたから。本当に驚かされました。

佐藤：国籍に関係なく、その世界で認められる形でF1にのし上がるには、どうしても欲しいタイトルでした。

井上：その言葉どおり翌2002年、フルタイムのF1ドライバーに。最初の所属チームはジョーダン。次がB・A・Rホンダ。そして、2004年でしたね、アメリカGPで3位、表彰台に立たれた。私はテレビの前で万歳をしましたよ（笑）。

佐藤：ありがとうございます。

井上：ファンの多くは「次は優勝だ」と期待していたと思いますが……。その後、琢磨さんはインディに。どんな経緯があったんですか？ F1とインディ、まるで違うものですよね？

佐藤：そもそもは、リーマン・ショックが遠因です。2008年、所属チームが資金難に陥って、シーズン途中にF1から撤退せざるを得なくなりました。僕自身はF1に復帰する気満々で、2年間取り組みましたが、結果的に復帰は叶わず。焦りもあるなかで、「インディ500」の視察に行こうと、思い立ちました。

井上：モータースポーツのもう一つの頂点ですね？

佐藤：はい。その予選を観戦し、10歳のときの鈴鹿と同等の衝撃を覚えたんです。390キロ近い猛スピードで第1コーナーに飛び込むマシン。ドライバーは横滑りする車体をコントロールしながら、アクセルを踏み込んです。「こんなの、F1でも見たこと

→目次に戻る

「ドライバー一人の力だけで、勝つことはできません」（佐藤）

ない」と興奮しました。加えて35万人もの観衆が集まるインディ500というレースが持つエネルギー。「やってみたい」とワクワクしている自分がいました。

井上：そういうことでしたか。でも、2年のブランクを経ての転身、不安もあったのでは？

佐藤：ありました。でも、新しい世界への挑戦で、また新たなチャンスを掴めるんじゃないか、そんな気持ちのほうが大きかった。

井上：やはり「諦めない心」、そして、「燃え尽きることのないパッション」が大切ですね。インディカーに挑んだ琢磨さんは2017年、日本人で初めてインディ500で優勝、2020年にも2度目の優勝を成し遂げた。本当に素晴らしい。

佐藤：ありがとうございます。

井上：琢磨さんのご活躍を見ていると、よく講演などでお話しになる「No Attack No Chance」の意味がよく分かります。

佐藤：チャンスはいたるところにあるけれど、こちらが望んだタイミングで来てくれるとは限りません。だから、受け身ではなく、挑戦し続けることで、チャンスを自ら手繰り寄せようと、そういう意味を込めた言葉なんです。

井上：じつは、弊社は70年前、社員28名、ヘリコプター2機だけのベンチャー企業として創業しました。その当時のままの社風と言いますか、弊社の社員は皆、挑戦が大好きなんです。

佐藤：創業時のDNAが脈々と受け継がれてきたんですね。

井上：ですから、琢磨さんの「No Attack No Chance」という言葉、胸に刺さる社員が大勢おります。

佐藤：そう言っていただけて光栄です。僕自身は学生時代から、「No Attack No Chance」が自分のスタイルになっています。

井上：琢磨さんのすごいところは、強い精神力はもちろんですが、同じぐらい柔軟性もお持ちなことだと思うんです。F1から2年遠ざかっても、そこから別の世界を見出し、前向きにチェンジマインドされた。そこが素晴らしい。

佐藤：純粋に「このままでは終われない」と思っていました。少しでも上を目指せるのなら、自分がそのとき、できることに挑むということ。今年、僕はインディカーにシリーズ全戦ではなく、5レースのみ、スポット参戦することを決めました。変化を受け入れた根底にあるのも、同じ思いなんです。

井上：柔軟に、それでも挑戦を諦めない。尽きることない「No Attack No Chance」のパッションですね。

佐藤：挑戦する限り、チャンスは作り出すことができます。今年も全力で走り抜きたいと思います。

井上：ありがとうございます。ANAも琢磨さんを見習い「No Attack No Chance」で、これからも突き進んでまいります。

さらにお読みになりたい方は、翼の王国Webで↓

社員が見つけた！
Local Premium 通信 vol.6

絶品フードに美食レストラン、隠れた絶景から伝統を受け継ぐ逸品まで……。世界各国・日本各地を飛び回るANAグループ社員が“ちょっと特別”なロコミ情報をお届けします。

キッチンカーで作られる花束のようなクレープ
千葉・船橋

船橋市を拠点に近隣都県でも販売を行っている、白いクレープのキッチンカー『しろのはち。』が大好きです。真っ白のもちもちクレープ生地に、はちみつや発酵バター、キャラメルやいちごソースなど、自分で好きなトッピングを選んでオーダーします。できあがったクレープはまるで花束のようにかわいらしく、写真映えもばっちり。昨年秋に開催された「関東キッチンカーNo.1 決定戦」で優勝した実力派です。

佐々木 なつき／ささき なつき 客室乗務員。休日は小学５年生になる息子の部活動（ソフトボール）の応援とお手伝いの日々。ご搭乗のお客様と地元の話題で盛り上がることも。

お福さんの愛らしい表情に思わずにっこり
京都・京都

京都市東山区にある『丸山人形』のお多福人形がおすすめです。清水寺へと続く三年坂の中ほどにあるこちらのお店には、子どもの姿をした御所人形や福を呼び込むといわれている縁起物のお多福人形など、大小さまざまな人形が並びます。近年、海外から訪れるお客さんも多いとか。お福さんの愛らしい表情を見ているとこちらまで幸せな気分になります。

井原 寿美子／いはら すみこ ANAテレマート勤務。国内予約案内センターで責任者として業務にあたる。趣味は、国内・海外ともに旅行に出ること。

絶景を一望できる自然に囲まれたカフェ
福岡・篠栗

福岡市内から車で30分ほどのところに位置する、福岡県篠栗（ささぐり）町にある若杉山。その中腹に建っている自然豊かなカフェ『茶房わらび野』は、福岡の街や博多湾だけでなく、天気のよい日には壱岐や対馬まで見渡すことのできる絶景スポットです。私のお気に入りは、「豆乳もち」。黒蜜ときな粉の風味が口全体に広がり、甘美な味わいです。美しい夜景を見ながらのディナーもおすすめですよ。

國定 利紗／くにさだ りさ 客室乗務員。現在は福岡県に在住し、フライト業務にあたりながらホテルでの兼業も行う。趣味はクラシックバレエと舞台鑑賞。

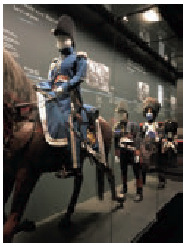
海外編

社員が見つけた!
Local Premium 通信
vol.6

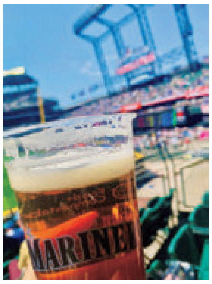
「ライオン像の丘」に登り壮大な歴史に思いを馳せる

ワーテルロー

ベルギーの首都ブリュッセルから南へ約 20 キロのところに位置するワーテルローは、1815 年にイギリス・オランダ連合軍がナポレオン率いるフランス軍を破った戦いとして名高い「ナポレオン戦争最後の地」。ここに戦死者の冥福を祈るために丘を築き、フランスを遠目でにらみつけているライオン像が置かれ、今は人気の観光地になっています。当時の戦いを 360 度ビューで再現した『パノラマ館』もあわせて訪れてみてください。



田中 浩幸／たなか ひろゆき　ブリュッセル支店で整備士として運航整備に従事。趣味は世界史を学んで、現地に足を運ぶこと。



MLBの本拠地でビール片手に野球観戦

シアトル

米国ワシントン州シアトルにあるシアトル・マリナーズの本拠地『T-Mobile Park』で、ビールやホットドッグを片手にMLBならではの音楽やウェーブでの応援を楽しんでみてください。運がよければ、対戦相手として登場するロサンゼルス・エンゼルスの大谷翔平投手に会えるかも。ピッチャーの投球練習を間近で見られ、臨場感あふれるブルペンエリアもおすすめです。

山上 真央／やまがみ まお　客室乗務員。シアトル線を担当し、月に２～３度は渡米。趣味は野球観戦とランニング。「ステイ先の街を走るのが楽しみです」

人気シーフードレストランの蟹のカレー炒め

バンコク

タイが大好きな私がおすすめしたいのが、バンコクで現在８店舗を展開しているシーフードレストラン『SOMBOON SEAFOOD（ソンブーンシーフード）』の「プーパッポンカリー（蟹のカレー炒め）」です。ピリ辛のカレーにココナッツとふわふわの卵がからみ、白いご飯との相性も最高！　蟹の殻は有無を選ぶことができるので、食べやすいほうをお好みの方は、ぜひ殻のないものを注文してみてください。

藤井 桃子／ふじい ももこ　客室乗務員。以前、バンコク路線を担当していたのをきっかけに、コロナ禍でタイ語の勉強を始める。趣味は美味しいチョコレートを探すこととコスメ収集。

THE NEW BEATING HEART OF LONDON

古くて新しい、イギリスのアンティークな街

世界でも突出した歴史と伝統を有しながら、つねに華やかな文化の中心地でありつづけるイギリス。ロンドンをはじめとする都市部では、最先端の事物を取り入れつつも、古き良き建築を巧みに維持して次世代へとつなげていく街づくりが自然に行われている。自分たちの生活する場所が紡いできた物語に敬意を表し、誇りを重んじる——そんな精神の根幹を探る旅に出た。

写真：松園多聞　コーディネーション：井上亮、長谷川友美　取材＆文＆編集：山下美咲

テムズ川ほとりのヒップな最新複合施設

Battersea Power Station

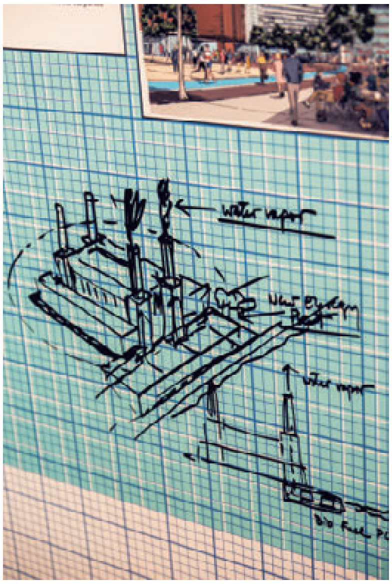
1930年代より50年以上にわたって稼働し、今なおロンドンっ子に親しまれるバタシー発電所。過去に頓挫した多数の再開発計画の中には、広大なテーマパークやサッカーのスタジアムへの変身案もあったという。

インダストリアルな構造を残し
生まれ変わった巨大なランドマーク
BATTERSEA
POWER STATION
CINEMA
OPEN
SOON
CURATED

リバーサイドの廃墟が新たな都市生活のシンボルへ

発電所としては1983年に閉鎖して以来、長らく放置されていた世界最大級のレンガ建築が、2022年10月に複合商業施設としてオープンを迎えた。多くの人の手に渡りさまざまな用途が検討されたのち、ようやく新たな役割が日の目を見たのだ。それは人々の〝コミュニティ〟創出の場になるというもの。多彩なショップやレストラン、映画館、煙突を改装したユニークな展望台のみならず、オフィスやホテル、さらには住居や住民のための庭園も備えている。

「サステナビリティが昨今ますます重視される中、歴史的建造物を修復して再生させるのは自然な流れ」と、再開発に携わる資産管理部長のサムさん。「人々が食事や買い物をし、遊び、働くことができる元発電所など世界中どこにもなく、あらゆる人にとっての特別な地になるはず。ロンドンのランドマークが新たな時を刻みはじめるこの瞬間に立ち会えたことは、私自身の人生にとっても非常に貴重でエキサイティングです」



Battersea Power Station

Circus Rd West, Nine Elms, London SW8 5BN
https://batterseapowerstation.co.uk

アーティスティックに再生したキングスクロスの倉庫街

Coal Drops Yard

Coal Drops Yard
Stable St, London N1C 4DQ
www.kingscross.co.uk

ロンドンらしい景観を 時代に合わせ、さらに住みよく

ロンドンの玄関口であるキングスクロス駅周辺は道路と鉄道、運河が交錯する要衝。19世紀半ばには石炭や穀物、ジャガイモなどの物資がイングランド北部からこの地へと運ばれ、産業と交通の重要な拠点となった。それで文字どおり〝運んできた石炭を荷降ろしする場所〟を指し「コールドロップスヤード」と呼ばれるように。そんなかつての石炭倉庫が時を経て、エッジのきいた他に類を見ないローカル発のインディペンデントなブランドや店舗を中心に据えるショッピングモールとして再生。ほかにも穀物の貯蔵庫がロンドン芸術大学のキャンパスとなるなど、20棟もの歴史的建造物が華麗に変貌を遂げ、市民の新たな憩いの場となっている。

ガスの貯蔵タンクであった「ガスホルダー」は、なんと高級集合住宅と公園に。国の指定建造物として保護された産業遺産の骨格が、昔ながらの風景を現在に伝えながら圧巻の直線美を描く。

息をのむほど豪奢かつ静謐な
ロンドン東部、ヴィクトリア時代の遺産

帝国の栄華を語る、世界で最も美しい下水処理場

Crossness Pumping Station

Crossness Pumping Station
The Old Works, Thames Water S.T.W.,
Bazalgette Way, Abbey Wood, London SE2 9AQ
www.crossness.org.uk

壮麗な時代の文化と覚悟を人々の手で守り伝える

ロンドン市内の下水処理の一端を担い、公衆衛生を劇的に改善して人々の命をコレラの恐怖から救った「クロスネス揚水所」。正式に稼働を始めた1865年は産業革命による経済発展が円熟した時代であり、この施設の建設にも当時の威信をかけて美しい装飾が施された。計4台のエンジンは技術の進歩に伴い定期的に改良を加えられながら、今もなお稼働を続ける。揚水所の運営や保全活動には、多くのボランティアの助けが。予約制見学ツアーの運営を引き受けるマイクさんは「たとえ下水に関わることでも、それは人々の命を救った歴史の一部。この場所を自分たちの手で残したいし、その活動に協力できることを誇らしくも思います」と話す。

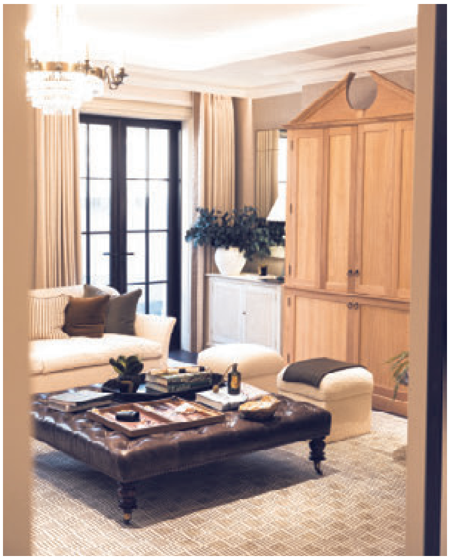
歴史が動いた瞬間に想いを馳せるホテルステイ

120年以上、非公開のままだった旧陸軍省の建物がホテルに

チャーチル元首相も執務室を置いた旧陸軍省本部が、シンガポール資本の「ラッフルズ ホテル」によりホテル＆レジデンスに。「英国人は建物の背後にある歴史にとても誇りを持っています。未来の世代のために、新たな命を吹きこみたい」と、レジデンス部門セールスマネージャーのチャーリーさん。

The OWO

57 Whitehall, London SW1A 2EU
https://theowo.london



ヘリテージとして守られる
絢爛(けんらん)でアットホームな城と庭園

フランス国王ルイ18世を含む貴族たちも滞在した邸宅は、歴史的建造物や景勝地を民間の力で保持する「ナショナル・トラスト」の施設のひとつ。PR担当のピーターさんいわく「敬意を払いながら細部まで整え、景観と雰囲気を大切に守っています。働くチームはお互いがまるで家族のよう」とのこと。

Hartwell House & Spa

Oxford Rd, Vale of Aylesbury,
Buckinghamshire HP17 8NR
www.hartwell-house.com

歴史とアートに包まれる小さなマーケットタウン

Petworth

17世紀に建てられたマナーハウスを擁する「ペットワース ハウス アンド パーク」では、700エーカーの広大な敷地と由緒正しい美術品が残る邸宅を「ナショナル・トラスト」が管理。

TIME ENCLOSED LIKE A PAINTING

絵画の世界に入りこんだかのような
情趣あふれる色彩、街並み、骨董品の数々

Petworth House and Park

Petworth House and Park, Petworth, West Sussex, GU28 9LR
www.nationaltrust.org.uk/visit/sussex/petworth

地域を挙げて伝えたい
穏やかな毎日、格式ある文化

ロンドンから南西部へ車で1時間半の場所にある郊外の町、ペットワース。鹿をはじめ多くの野生動物が生息する大きな庭園の広がる荘園邸宅に隣接するこちらは、古くからマーケットタウンとして近隣住民に親しまれ、アンティークショップやアートギャラリーが多く軒を連ねる。

町の名物は、ひとつ屋根の下に35ものディーラーが思い思いのアイテムを出品する「ペットワース アンティーク マーケット」だ。かつて二人の女性を発起人に古い倉庫を改装して始まった経緯を有し、各出品者が当番制で店番を受け持つ和気藹々（あいあい）とした雰囲気が好ましい。

「アンティークは、いろいろな年代のものをミックスし、自分好みのテイストをつくりあげて

→目次に戻る

1　月に一度、町の中央広場にてファーマーズマーケットも開催。
2　「アンティーク マーケット」は原則無休。多彩なアイテムが並ぶ。
3　「ペットワース ハウス」での暮らしぶりがうかがえる、美しいキッチン。
4　ファーマーズマーケットではコミュニティガーデンで育った果実のジャムも。
5　18世紀の建物でモダンアートを展示する「ニューランズ ハウス ギャラリー」。
6　「アンティーク マーケット」のアンディさん（左）と創業者の娘ジャニスさん（右）。
7　ルーシーさんの「ケヴィス ハウス ギャラリー」は温もりを感じるアートの宝庫。
8　この町に逗留した画家J.M.W.ターナーの作品さながらの眺めが広がる。

7	5	3	1
8	6	4	2

Petworth Antiques Market

East Street, Petworth, West Sussex GU28 0AB
http://petworthantiquesmarket.com

Kevis House Gallery

Kevis House, Lombard Street, Petworth,
West Sussex GU28 0AG
https://kevishouse.com

Newlands House Gallery

Newlands House, Pound Street, Petworth,
West Sussex GU28 0DX
https://newlandshouse.gallery

いくもの。お客さんはいつもフレッシュな感性を携えて遊びに来てくれるし、若い人も多いですよ」と、マネージャーのアンディさんが教えてくれた。

「それぞれの店は小さいけれど仲がよく、お客さんを紹介しあって協業することも多々あります」とは、この町で個人ギャラリーを経営するルーシーさん。

その言葉からは、自分たちの仕事を愛しおのずから支えあっている、人々のしなやかな生活ぶりが見てとれた。歴史と人への〝敬意〟こそがこの国を特色づけ、豊かに輝かせているのだ。

◀「イギリス特集」はWeb『翼の王国』でもお楽しみいただけます。本誌未掲載のWeb限定記事もぜひご覧ください。

花空遊愉

花と出会う、花と遊ぶ。

vol.6

今月の花 **ミモザ**

原産国 オーストラリア

装花・文 赤井 勝

私は花との出会いを、なによりも大切にしています。かつて、このミモザとも、忘れることのできない出会いがありました。

いまから十数年前の春のこと。この国を未曾有の大災が襲い、日本中が悲しみの時間を過ごしました。テレビも、それまで当たり前に流されていた明るく楽しいプログラムは影を潜め、重苦しい報道番組ばかり。そんな日が長く続いたのち、私はある情報番組から依頼を受けたのです。「通常放送再開に当たり、ライブで花を活けてほしい」と。

当日の朝。出向いた市場にいつもの活気はなく、適当な花材も見当たりません。どうしたものかと思案していると、そこに1台のトラックが停まりました。運転してきた花農家の男性が荷台から下ろしたのは、それ

はそれは美しい、大振りのミモザ。聞けば「このご時世、花など売れないと分かってはいたが、あまりにキレイに咲いてくれたので」と言います。「せめて、誰かに見てもらいたくて」と。私はその場で「すべて買いたい」と告げました。このタイミングで出会えたこの花に、私は奇跡的な縁を感じていたのです。

生放送本番。私が「日本再生」の願いを込めて作った装花は好評を博しました。それは、私の力以上に、生命力に満ちたこのミモザの美しさによるところが大きかったと確信しています。

赤井 勝／あかい まさる
65年、大阪生まれ。花を通じ心を伝える自らを「花人」と称し、自身の飾る花を「装花」と呼ぶ。08年、北海道洞爺湖サミット会場を花で飾り、09年、ローマ法王ベネディクト16世にブーケを献上。13年、伊勢神宮式年遷宮では献花奉納し、17年、フランスのルーブル王宮内パリ装飾美術館で開催の「JAPAN PRESENTATION in PARIS」でも桜の装花を担当。

パラダイス山元の

快適な空だけの旅 Vol.7

新千歳ピストン

イラストレーション／ソリマチアキラ

4月に入り、あらゆるシーンでフレッシュな新人さんの生き生きとした姿を目にすると、ハッピーな気分になる私。

ご入学、ご進学、ご就職おめでとうございます。名札に〝研修中〟とあれば、ついいつもより優しく接してしまいがちな私のような人も世の中にはいるはず。新しいフィールドでどうか存分にご活躍を。

春になると、全然新人さんでもなんでもない私までもフットワークが軽くなる。冬の間、じっとしていたわけではないが、暖かくなってくると〝飛行機に乗らなきゃならない〟切迫した感情が湧いてくる。純粋に飛行機に乗りたい、ただ空に浮いていたい自分を満足させる航路を捻(ひね)り出す。

羽田から6:25発、6:55発の後は、7:00から21:00まで毎時定刻00時発に加え、コードシェア便などを合わせると、1日に往復約30便飛んでいる羽田⇅新千歳便は便利な路線だ。

→目次に戻る

朝、羽田発新千歳行きに携帯からオンラインチェックインした後、搭乗後は速やかに次に搭乗する新千歳→羽田便のオンラインチェックインを完了させ、到着地の新千歳空港では、降機後ゲートで待機している地上係員に「この後、乗り継ぎます」と伝え、次の便の搭乗口を案内してもらう。そうすることで、いったん出口を経由して再び保安検査を受ける手間が省ける。単純に1往復でも、全く同じ区間の3往復半でも、なんの問題もない。再び乗った機内でCAさんから「お帰りなさいませ」などと笑顔で言われても決して怯まない。堂々と搭乗していればいいだけだ。

単純に乗って降りての繰り返しの魅力は、自分を覚醒させることにある。羽田からでも、新千歳からでも1日3往復可能。羽田→新千歳に行きたい場合も、3往復した後に新千歳に向かうと、俄然アガる。搭乗中、機内でウトウトしてしまうと、どちらへ向かっているのか分からなくなる。

4月はハッピーと言ったものの、私には2年連続で春が来なかった苦い思い出がある。北海道から飛行機に乗って上京、受験するも全滅。さらに翌年も全滅。2浪目も第1志望の東京藝大は不合格。結局、その年初めて受けた私大に合格、進学することに。その間、新千歳⇄羽田を何度往復したことか。こんなことを書き綴っていると、親にあわせる顔がないと沈痛な面持ちで搭乗したあまり思い起こしたくない記憶も甦ってくる。私にとって、度重なる挫折、長かった浪人生活が、今の自身の糧になっていると信じたい。浪人したからこそ知り合えた人間関係も偶然というより、今の自分にとっては必然と思える。人生に寄り道なんてない。

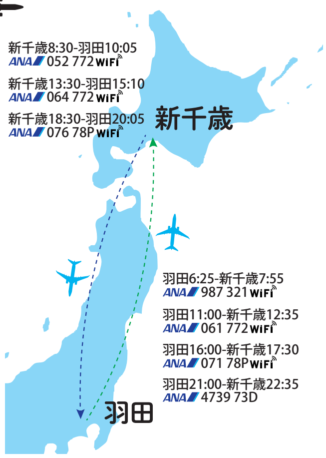
新千歳ピストンは、人生を豊かにする最良の寄り道だ。

〜つづく

パラダイス山元の空港巡礼

【新千歳空港】CTS

空港内に飲食店、お土産店は数知れず。映画館、ミュージアム、ホテルと、日本はもとより世界でも稀な総合エンタテインメント空港。保安検査通過後の搭乗待合室内も、寿司、スイーツが充実しているので、新千歳ピストンでの乗り継ぎの合間も北海道を堪能できる。搭乗まで2時間以上あるなら、サウナ、水風呂完備の「新千歳空港温泉」へ。露天風呂から飛行機の離発着が楽しめる。ラーメン道場「白樺山荘」の無料ゆで卵は財布に優しい。ソフト・アイスクリームは、30店舗以上。1日で制覇するのはとても無理。銘菓とのコラボ系から、農場直送のミルク系、果物トッピング系、コーヒー系、チョコ系と奥が深い。2階「東亜珈琲館」のコーヒーミックスソフトクリーム、搭乗待合室内の「ショコラティエ マサール」のショコラとホワイトショコラのミックスソフトクリームが私の好み。搭乗待合室内にソフトクリームを提供する店が5店舗もあるので、毎回迷ってしまう。1ピストン1ソフトが、パラダイス山元の推し。



パラダイス山元：プロ搭乗客。ANAミリオンマイラー。北海道札幌市生まれ、日本大学藝術学部美術学科卒業後、自動車会社でカーデザイナー、その後マンボミュージシャン、餃子レストラン店主。著書に『パラダイス山元の飛行機の乗り方』『なぜデキる男とモテる女は飛行機に乗るのか？』『うまい餃子』『読む餃子』『GYOZA』など。twitter : @mambon

生まれ変わりました!

ad to the FUTURE.

未来へ繋がる
世界と地域にひらかれた空港を目指します。

滑走路側へせり出した「花道型」の展望デッキからは、より近くから飛行機を眺めることができます。

23 OPEN!!
新旅客ターミナルビル

搭乗までの各種手続き時間を気にせず、ご出発まで思う存分ショッピングやグルメをお楽しみいただける搭乗待合エリアには、熊本･九州の逸品が楽しめる充実したショップ&レストランがあります。
お土産では、熊本をはじめとし、九州各地のさまざまな「旬」なお土産を取り揃える「くまもと旬彩館」がオススメ！くまもと旬彩館では、ANAマイレージクラブ会員であれば10%引き、そして利用額100円につき1マイル ANAマイレージもたまります。

くまもと 旬彩館
SHUN SAI KAN

熊本→名古屋(中部)→熊本

便名	運航社	出発 ▶ 到着	目的地	便名	運航社	出発 ▶ 到着
NH0332	AKX	09:45▶10:55	名古屋(中部)	NH0331	AKX	07:40▶09:05
NH0336	AKX	19:35▶20:50		NH0335	AKX	17:35▶18:55

熊本→天草→熊本

便名	運航社	出発 ▶ 到着	目的地	便名	運航社	出発 ▶ 到着
NH4312	AMX	14:50▶15:15	天草	NH4311	AMX	09:55▶10:15

熊本→沖縄(那覇)→熊本

便名	運航社	出発 ▶ 到着	目的地	便名	運航社	出発 ▶ 到着
NH1867 ※1	ANA	11:10▶12:45	沖縄(那覇)	NH1868 ※5	AKX	15:15▶16:45
※2	AKX	11:10▶12:45		※6	AKX	15:25▶16:55

※7 3/26-31、4/1-27運航。 ※8 4/28-30、5/1-31、6/1-30運航。
※9 3/26-31、4/1-17、20-30、5/1-22、24-31運航。 ※10 4/18-19、5/23運航。

▶ ANA便の最新スケジュールなどの情報は、ANAウェブサイトをご確認ください。

阿蘇くまもと空港
ASO KUMAMOTO AIRPORT

空港への行き方・アクセスは、こちらでご確認ください。

新旅客ターミナルビルの情報は、こちらでご確認ください。

※写真はイメージです。

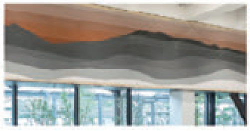
阿蘇くまもと空港は

This airport will le

この空港は

熊本地震からの創造的復興のシンボルとして

熊本城の黒漆喰をモチーフにした外観や熊本県産木材をふんだんに使用した内装など、随所に「熊本らしさ」を感じられるターミナルビル。
ずべてのお客様を迎えいれる国内線到着口正面のウェルカムラウンジでは、雄大な阿蘇五岳を描いた肥後漆喰の壁面アートがお出迎えいたします。



2023.03.
阿蘇くまもと空港

阿蘇くまもと空港／熊本空港 ANA便 発着フライトスケジュール（2023/3/26〜2023/6/30）

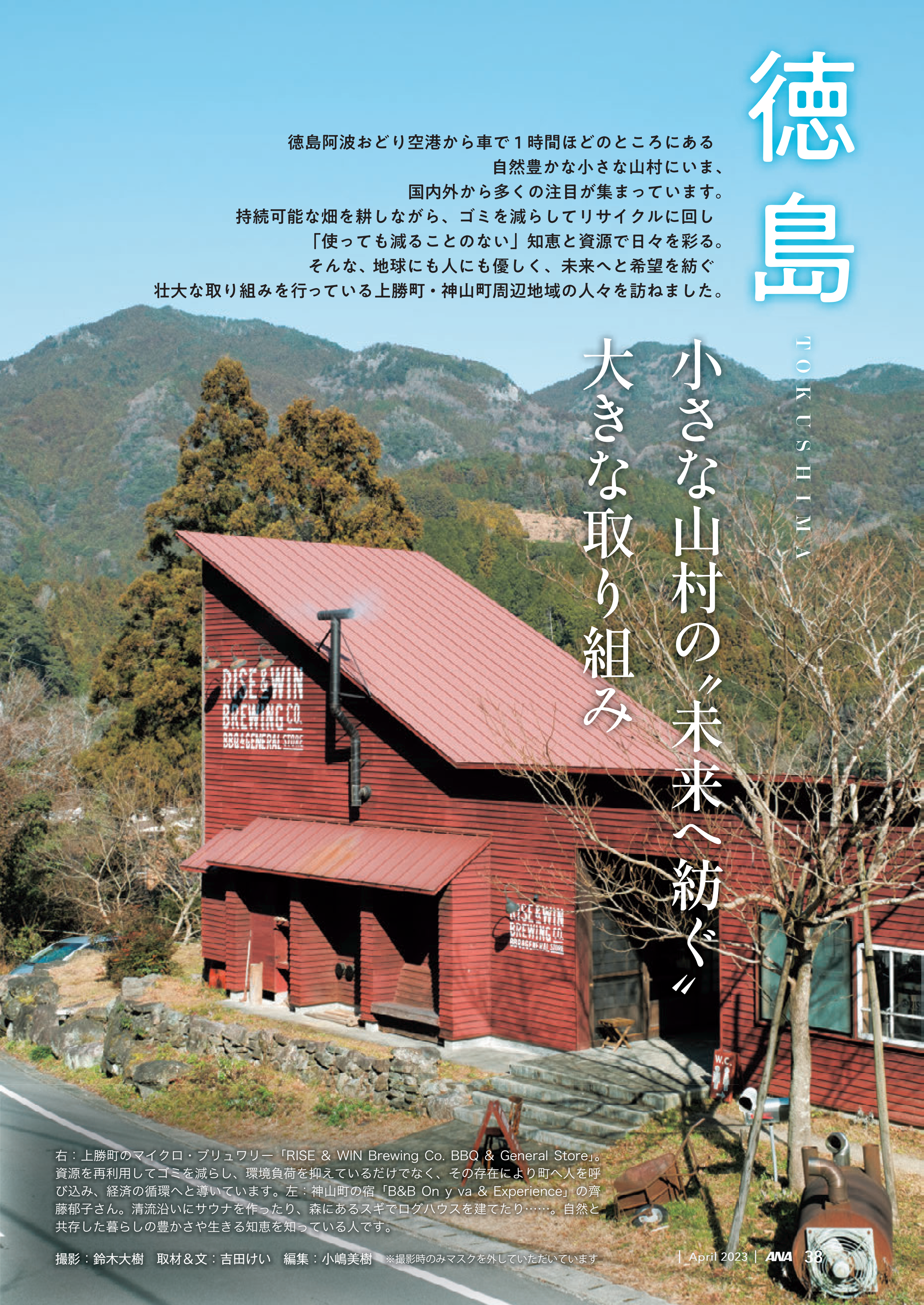
熊本→東京（羽田）→熊本

便名	運航社	出発 ▶ 到着	目的地	便名	運航社	出発 ▶ 到着
NH2412	SNA	07:35▶09:20	東京（羽田）	NH2411	SNA	07:15▶09:05
NH0642	ANA	08:15▶09:50		NH0641	ANA	08:10▶09:55
NH2414	SNA	09:40▶11:20		NH0643	ANA	09:45▶11:30
NH0644	ANA	10:40▶12:20		NH2413	SNA	10:45▶12:35
NH0646 ※1	ANA	12:15▶13:55		NH2415	SNA	12:15▶14:10
NH0646 ※2	ANA	12:20▶14:00		NH0645	ANA	15:00▶16:45
NH2416	SNA	13:10▶14:50		NH2417	SNA	16:35▶18:30
NH2418	SNA	14:55▶16:40		NH0647	ANA	17:55▶19:45
NH0648	ANA	17:30▶19:10		NH0649 ※3	ANA	18:40▶20:30
NH2420	SNA	19:05▶20:45		NH0649 ※4	ANA	18:55▶20:45
NH0650	ANA	20:35▶22:15		NH2419	SNA	19:10▶21:00

熊本→大阪（伊丹）→熊本

便名	運航社	出発 ▶ 到着	目的地	便名	運航社	出発 ▶ 到着
NH0522 ※1	ANA	07:35▶08:40	大阪（伊丹）	NH0521	AKX	07:10▶08:30
NH0522 ※2	AKX	07:35▶08:40		NH0523 ※1	ANA	09:20▶10:30
NH0524	AKX	09:00▶10:15		NH0523 ※9	AKX	09:20▶10:30
NH1626	AKX	12:25▶13:40		NH0523 ※10	AKX	09:25▶10:35
NH1628	AKX	15:35▶16:50		NH1625	AKX	10:40▶11:55
NH0526 ※5	AKX	17:25▶18:30		NH1627	AKX	13:50▶15:05
NH0526 ※6	AKX	17:35▶18:40		NH0527 ※7	ANA	16:40▶17:50
NH0528 ※7	ANA	18:30▶19:40		NH0527 ※8	AKX	16:40▶17:50
NH0528 ※8	AKX	18:30▶19:40		NH0529	ANA	19:40▶20:50

●AKX=ANAウィングス　SNA=ソラシドエア　AMX=天草エアライン
●当ダイヤは2023年1月20日時点のものであり、発着時刻・便名・運航会社はお断りなしに変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。
※1 6/1-30運航。　※2 3/26-31、4/1-30、5/1-31運航。　※3 3/26運航。　※4 3/27-31、4/1-30、5/1-31、6/1-30運航。　※5 3/26-31、4/1-30、5/8-31、6/1-30運航。　※6 5/1-7運航。



徳島

TOKUSHIMA

小さな山村の〝未来へ紡ぐ〟大きな取り組み

徳島阿波おどり空港から車で１時間ほどのところにある
自然豊かな小さな山村にいま、
国内外から多くの注目が集まっています。
持続可能な畑を耕しながら、ゴミを減らしてリサイクルに回し
「使っても減ることのない」知恵と資源で日々を彩る。
そんな、地球にも人にも優しく、未来へと希望を紡ぐ
壮大な取り組みを行っている上勝町・神山町周辺地域の人々を訪ねました。

右：上勝町のマイクロ・ブリュワリー「RISE & WIN Brewing Co. BBQ & General Store」。資源を再利用してゴミを減らし、環境負荷を抑えているだけでなく、その存在により町へ人を呼び込み、経済の循環へと導いています。左：神山町の宿「B&B On y va & Experience」の齊藤郁子さん。清流沿いにサウナを作ったり、森にあるスギでログハウスを建てたり……。自然と共存した暮らしの豊かさや生きる知恵を知っている人です。

撮影：鈴木大樹　取材＆文：吉田けい　編集：小嶋美樹　※撮影時のみマスクを外していただいています

C

A

B

D

A：食堂「かま屋」とベーカリー「かまパン＆ストア」の間の中庭にはテラス席があり、購入したパンを大空の下で頬張る人の姿も。B：「かま屋」の店内中央には、全体を見渡せるオープンキッチンが。テキパキと作業を進めるスタッフの姿も印象的。C：この週のランチ（1,850円）は、にんじんと春菊のサラダ、紅芯大根のスープ、ケールのチップス、天然鯛のポワレ、コリアンダーご飯。メリハリの効いた調理法には、シンプルでいて料理長の創意工夫が満ちています。新鮮な野菜をはじめ、地元産の食材も満載。D：「かまパン＆ストア」の店内。パン以外にも自社農園で育てた野菜のほか、地域で作られた調味料やお酒などが並びます。自家培養の天然酵母を使った、もっちり食感の食パンが一番人気。

料理人の腕と農業者との連携が地産地食の要

地域で育てた食材を、その地域で食べることを表す「地産地食」を合言葉に、神山町の農業と食文化を次世代につなぐために活動するフードハブ・プロジェクト。もとは、農業者の高齢化および後継者不足による耕作放棄地の増加と、それに伴って深刻化した鳥獣による農作物被害の問題を解決すべく、2015年に地方創生のワーキンググループが発足したことから始まり、翌年にスタートしました。

「農業の担い手の育成を軸として、神山町の農業とともに景観を守っていくことをひとつの目的としています。そのために、地域の食材をふんだんに使った料理を提供する食堂『かま屋』とパンや野菜など食品を扱う『かまパン&ストア』を運営し、加工品の開発と販売も行っています。同時に食育にも力を入れていて、2022年にはNPOを立ち上げ、町内の小中学校で農業体験・食育・給食をつなげるプログラム『学校食』を進めていたりも。4月に開校した『神山まるごと高専』の寮の食事も私たちが担当しています」と、共同代表取締役・支配人である真鍋太一さん。聞けば、その高専では〝日本一、地産地食な給食〟を目指すといいます。実際に「かま屋」では現在、地産地食率は6~7割という驚きの数値をキープ。農業者と料理人がうまく連携しているからこそ実現できる仕組みといえます。

春は、しだれ桜の名所でもある神山町内で花見を楽しんだあとに、夏はキャンプと温泉を楽しんだ帰りに立ち寄れば、街の人々が誇る〝地域の食〟を味わえます。おみやげにパンを買って帰ることも、お忘れなく。

地域の食を次世代へとつなぐおいしい仕組み

かま屋／かまパン＆ストア

徳島県名西郡神山町神領字北 190-1
TEL 050-2024-2211 ／ 088-676-1077
http://foodhub.co.jp

農業、加工、パン、学校給食など総勢 20 名以上の多様なメンバーがフードハブ･プロジェクトの取り組みを支えています。下段向かって右が真鍋さん。

ゼロ・ウェイストセンター内にある宿泊体験施設「HOTEL WHY」。4室ある客室はすべてメゾネットタイプで、看板は古い農機具や自転車のスポークなどを組み合わせたもの。

リサイクル率80％の町 ゴミのない社会を目指す

２００３年に、日本で初めて「ゼロ・ウェイスト」を宣言した自治体として話題となった上勝町。町にはゴミ収集車はありません。人々はゴミを自らゴミステーションに持ち込んで45種類に分別しているのです。２０２０年にリサイクル率80％を達成し、２０３０年には「ゴミになるものをゼロにする」という目標を掲げ、海外からも注目される町となっていますが、この取り組みは窮地を脱するための苦肉の策だったと、ゼロ・ウェイストセンターの大塚桃奈さんはいいます。

「この場所ではもともとゴミの野焼きが行われていましたが、煙や悪臭を理由に禁止されたことで１９９７年にゴミステーションが作られ、９種類に分別するようになったんです。翌年

「WHY?」と問いかけるホテルで暮らしを見直す

レイクサイドの客室からは上勝町の山々やダム湖が眺められます。町内で不要となった建具を組み合わせて仕上げた二重サッシは圧巻です。

C

A

B

D

A：滞在中に使う石鹸やコーヒーなどはチェックイン時に必要な分だけ受け取ります。B：滞在時に出たゴミは、生ゴミ、汚れているプラスチック、きれいなプラスチック、どうしても燃やさなければならないものなど、宿泊客が6つの容器に分別。

C：ゴミステーション＆ストックヤードの隣にある「くるくるショップ」には、町内から集まった中古品が並びます。家具や食器、洋服など、なんでも誰でも持ち帰り可能。持ち帰るものは重さを量り、減らせたゴミの重さとしてノートに記入します。D：宿泊した翌朝には、スタッフから説明を受けながら、町の人々と同じように滞在時に出たゴミの分別を体験できます。

には焼却炉を導入しましたが、ダイオキシンが問題となって3年で閉鎖。では、この小さな山間の町でゴミをどうしたらいいのかというピンチに、ゴミを『どう処理するか』ではなく『出さない』『減らす』方向へ転換したという経緯がありました」

センターにはゴミステーションや交流ホールのほか、ゼロ・ウェイストを体験できるホテルがあります。「HOTEL WHY」に宿泊することで、「なぜゴミは出るのか」という視点から、いまの暮らしを見つめ直すきっかけになりそうです。

HOTEL WHY

徳島県勝浦郡上勝町
大字福原字下日浦 7-2
https://why-kamikatsu.jp

柑橘香る農園やカフェで 身も心もリフレッシュ

A：カフェでは農園で育った柑橘のスイーツやドリンクを。「柑橘のソーダ」500円と「柚子のチーズケーキ」380円。独自製法による凝縮され酸味が爽やか。B：柚子は冬、すだちは夏など、季節ごとに収穫時期を迎える柑橘たちの、日々育っていく様子が眺められるテラス。

精油にジュース、リキュール。果実を丸ごと使い切る

神山町の隣、佐那河内村にある「山神果樹薬草園」は、石鹸をはじめとする日用品のメーカー、松山油脂が開いた農園。和柑橘の活用法を研究しながら、柚子やすだちの精油や飲料、酒類などを製造しています。

注目したいのは、果実を丸ごと使い切る製造工程。外皮から精油を抽出し、果肉から果汁、種子からはエキスを。内皮や袋はリキュールへと生まれ変わらせます。さらに、残渣までも農園内にあるコンポストハウスで、竹パウダーや椎茸菌床などと合わせて堆肥化。完全無農薬化に向けて、新たな栽培方法についてもトライを続けています。

農園を散策するだけでも楽しいのですが、時季によってはもぎたてのみかんを食べられることも。さらに、ほっとひと息つけるカフェや、同社の各種製品が並ぶショップも併設。柑橘の味わいや香り、そして里山の景色から、自然の恵みをたっぷりと享受できる場所です。

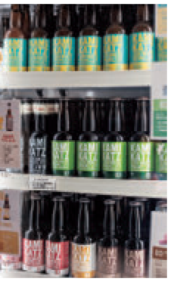
しぼり酢やジュースといった食品のほか、スキンケア製品も豊富にそろうショップ。ハンドクリームがおすすめ。

農園で育つ和柑橘について説明してくださった広報担当の下田毬絵さん。約17,000平米もの広大な敷地は自由に散策することができます。

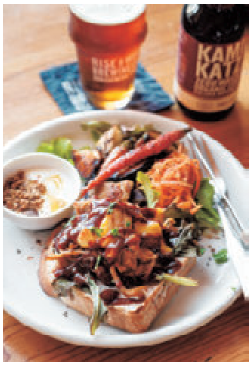
山神果樹薬草園

徳島県名東郡佐那河内村下字山神43-2
TEL 088-679-2277（ショップ）
https://www.yamagamikaju.com

B



D



C

A

地域に愛されて 磨かれ育っていく 麦とビールと人

製造工程で出たモルトかすを活用して麦を栽培

上勝町のゼロ・ウェイスト活動に共感し、リデュース、リユース、リサイクルに取り組みながらビールを造る小さなブリュワリー。建物には町の加工場から出たスギの端材やゴミステーションに廃棄された建具などを使い、店内の什器にも古箪笥や古道具を活用しています。

製造工程でもサステナブルな試みを実践していて、柚香フレーバーのビールには廃棄対象の果皮を使用、モルトかすは堆肥化して近隣の農業者に無料配布しています。2022年は、その液肥で育てた麦でビールを造り、「リライズ（再興再起）」の名前で販売。今後は地域で麦の栽培に力を入れ、その麦を仕入れることで町の経済を循環していきたいとのこと。

建物内のレストランには量り売りショップがあり、ドリンクや食品のほか、日用品も購入可能。建物の裏手にはキャンピングカーやバスタブ、サウナなどを備えたグランピング施設もあり、バーベキューとビールをゆっくり楽しんだあと、そのまま泊まることもできます。

A：建具を組み上げたステンドグラスからの光を受け、空瓶のシャンデリアが優しい輝きを放つレストラン店内。B：「手みやげにしたいけん、と町の人がビールを買いに来てくれたりするのが、すっごくうれしいんです」とマネージャーの池添亜希さん。C：クラフトビールにぴったりなバーベキュー料理も必食。しっとりとした豚肉の旨みと地元野菜の甘みが堪らない「自家製プルドポークのサンドウィッチとドリンクのセット」1,700円、できたてのクラフトビールは1パイント950円。D：ビールはグラスやボトルでの販売のほか、量り売りも可能。地域特産の柚香や上勝晩茶を使ったオリジナリティあるラインナップに、あれもこれもと試したくなります。

RISE & WIN Brewing Co.
BBQ & General Store
徳島県勝浦郡上勝町
大字正木字平間237-2
TEL 088-545-0688
https://kamikatz.jp

A：正面玄関を入ってすぐのリビングルームには、ゆったりとしたソファのほか、ダイニングセットやカウンターも。宿泊客は思い思いの場所で本を読んだり音楽を聴いたりして過ごせます。B：江戸時代末期に建てられた造り酒屋の建物を改装。

C：宿泊時に予約すれば、車で10分ほどの森にあるログハウスで朝ご飯をいただくことも可能。木材が朽ちたあとにはボルトだけが残る切り株基礎なので、環境負荷が少ない建物なのだそう。D：農園内を元気に走り回るニワトリたちが産んだ卵は朝ご飯に。

自然の中のサウナや朝食 滞在中の楽しみは無限

「神山の人たちに、自然とともに生きる知恵や技術を教えてもらっていると、山と川と海はつながっていると実感します。何世代もあとのことを考えるときも。こういった日々の豊かさを伝えていきたいんです」と話すのは、1組限定の宿「オニヴァ」を営む齊藤郁子さん。かつてはフランスや東京で働き、世界を旅して多様な暮らしを体感してきたなかで、持続可能な暮らしに惹かれていったといいます。あるとき友人が住む神山町を訪れ、生き生きとした住民の姿と移住者にも寛容な空気に魅せられて移住を決意。土地と家、山を併せて購入し、ここに新たな拠点を構えたのだそうです。

オニヴァの正式名称には「エクスペリエンス（体験）」という言葉が入っています。しかし

古民家の宿に泊まり気の向くまま山に川に、町に遊ぶ

B&B On y va & Experience
徳島県名西郡神山町神領字西野間 5-1
TEL 050-2024-4918
https://www.facebook.com/cafeonyvakamiyama/

深い谷間に建つ森のサウナ。オニヴァの私有地にあるので、なにも身につけずに自然の中で楽しむ人もいるとか。サウナでほてった体は、清流にドボンと浸かってクールダウン。

カヤック体験や木工体験といったアクティビティがあらかじめ用意されているわけではありません。まず体験できるのは、のどかな山村の暮らし。そして「パンが焼きたい」「川遊びがしたい」など希望を伝えると、齊藤さんがコーディネートしてくれて、ここでの体験が大きく膨らんでいくという具合なのです。実際に、齊藤さんが宿泊客と一緒に過ごすことも多く、長期滞在やリピーターが多いとか。

客室は3部屋あり、最大で10人まで宿泊可能ですが、1人で利用しても予約できるのは1日1組のみ。滞在時の楽しみ方は人それぞれ。宿のリビングダイニングで、フレンチのディナーを味わうことも可能。神山町を深く知り、強く愛し、過去から現在、そして未来につながる暮らしを実践する齊藤さんに会いに行ってみては。

上勝・神山で見つけた サステナブルな逸品

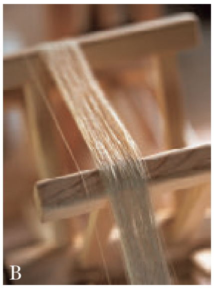
森を守るための間伐から暮らしを彩る糸や布が

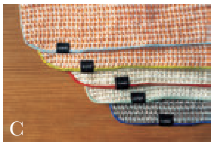
スギを使った天然繊維「KEETO」を88%使用した「すぎのソックス」2,530円。
抗菌作用があり、速乾性に優れるなど、自然素材ならではの機能性も十分。

軽くて乾きやすいだけでなく、デザイン性も高い

森の環境を健全に保つには、間伐などの手入れが必要。「すぎとやま」では上勝町のスギの間伐材を使用した糸と、それを織った布製品を企画販売しています。しかし、スギから糸を作るのは簡単ではありません。間伐材をチップにして、繊維であるセルロースを抽出し、一度和紙を作ってから細く裁断し、それを撚って糸にするのです。木糸で作った布は驚くほど軽く、さらりとした肌触り。タオルや靴下などに最適です。

アトリエで製品を購入しても、草木染めなどのワークショップでオリジナルグッズを作っても、素敵な旅の記念になるはず。





A：小さな工房にはワインダーとミシンの音が響く。「糸作りから広げて、やりたいことが浮かびすぎてワクワクする」と代表の杉山久実さん（中央）。B：一定の大きさの枠に糸を巻き、束の状態「かせ」にして染色します。C：洗うたびにふんわりとする「KINOF ハンドタオル ワッフル」各 2,330 円。

すぎとやま神田アトリエ

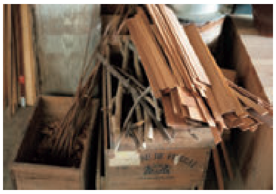
徳島県勝浦郡上勝町旭字丸山 20
TEL 070-8526-9556　https://sugitoyama.jp

→目次に戻る

自然素材のみで作られた 大切に使いたい曲げわっぱ

一つひとつ手作りしているため、茹でて曲げて乾かして縫って……、と完成まで1カ月ほどかかります。ファンが多く、入荷待ちの場合も。13,200円。

「毎日、少しずつ作業を進めていきます」と曲げわっぱ作家の近藤奈央さん。工房の裏庭には清流があり、風光明媚なロケーション。



スギの端材や山桜の皮の削りかすなどは適切に燃やしているので、工房から環境に負荷のかかるゴミは出ません。

呼吸し続けるスギのおかげで、ご飯がおいしい

毎日使う暮らしの道具は、実用性があって見た目も美しく、なにより使っていて愛着の湧くものがいい。しかも、環境への影響にも配慮されていたらうれしい。そんな願いを叶えてくれるのが、この曲げわっぱの弁当箱です。炊きたてのご飯を入れておくと余分な蒸気を器が吸収してくれて、時間が経ってもご飯はおいしいまま。抗菌作用もあって、ふたを開けたときのスギの香りも清々しいのです。

神山曲げわっぱは神山産のスギを使い、国産の自然素材のみで製作されています。合成接着剤などは使っていないため、不要になったら燃やして土に還すことも可能。使ったあとは洗って、しっかり乾かす必要がありますが、その手間さえ愛おしくなりそうです。

神山曲げわっぱ

※商品の購入はホームページから
https://magewappa-bento.com

「徳島特集」はWeb『翼の王国』でもお楽しみいただけます。本誌未掲載のWeb限定記事もぜひご覧ください。

もっと好きになる徳島！

伝統と新しい文化が入り交じる魅力たっぷりなSDGs先進県！ 徳島の魅力をCAが動画でご紹介。サステナブルな旅を徳島で。

私の
"二枚看板"
其ノ七

絵：矢野元晴

市川猿之助

いちかわ・えんのすけ◎東京生まれ。父は四代目市川段四郎。伯父は三代目市川猿之助。80年、歌舞伎座『義経千本桜』の安徳帝で初お目見得。83年、歌舞伎座『御目見得太功記』で、二代目市川亀治郎を名乗り初舞台。12年、新橋演舞場「二代目猿翁 四代目猿之助 九代目中車 襲名披露公演」において、四代目市川猿之助を襲名。立役から女方まで幅広く活躍。演出家、プロデューサーとしての手腕も幅広い層から高く評価されている。

シュウチャク シゴクニ サブラヘバ

食通の多い歌舞伎俳優たち。彼らの舌を魅了した「祝着至極」のメニューを毎月2皿ずつ、紹介します。第七回は、スーパー歌舞伎にドラマにと、大活躍中のこの人。

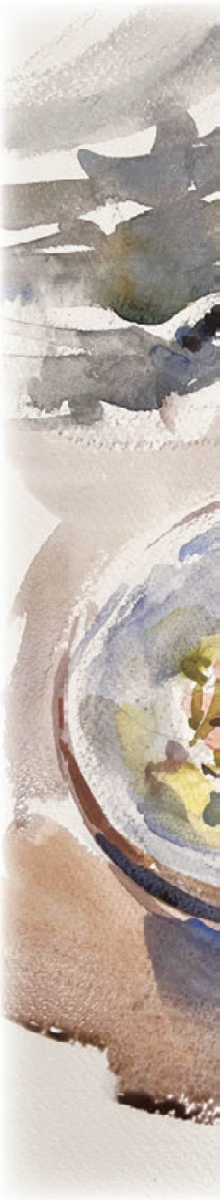
竹葉亭 銀座店

東京都中央区銀座5丁目8-3
tel：03-3571-0677

お店の詳しい情報は
Web［翼の王国］でも
←こちらから

銀座の「竹葉亭」に初めて行ったのは、小学生のころです。

当時、鰻が食べられなかった私は、そこで生まれて初めて「鯛茶漬け」というものをいただきました。そのとき、幼心に「ものすごく美味しい！」と思ったんですね。その第一印象が強く植え付けられてしまいまして。以来、何十年も、私のなかでは



「竹葉亭＝鯛茶漬けのお店」なんです。

年を重ねていくなかで、こちらは鰻の名店なんだと、もちろん認識はしましたよ。しましたが、それでも、私はやっぱり鯛茶漬けです。鰻重をいただくときでも、鯛茶漬けも一緒に注文します。鰻のあとでも、美味しくサラサラッといただける。それほど大好き。歌舞伎座に近いこともあって、竹葉亭の鯛茶漬けは私のなかでは「日常の味」になっています。

いっぽう、コロナ禍になる少し前から通っているのが「ビストロ喜楽亭」。東京・三宿にある、夜遅くまでやっているお店で、芸能人のファンも多いそうです。「つぼ焼きかれー」と銘打たれた、熱々カレーを陶製のソースポットで供してくれる、人気店です。

こちらで私、「カレーだけ食べるんじゃつまらない」と、前菜をいろいろと頼むなかで、見つけてしまったんですね、メニューの片隅に「鯨の刺身」という文字を。

それまでは鯨、どちらかというと苦手だったんです。子どものころの給食だったでしょうか、あるいは、よそのお店でいただいたときだったのか、なんとなく、あの鯨独特のくさみの印象が強く残っていて。

でも、「カレーの有名店で鯨」というのが物珍しく、興味本位で頼んでみたら……、これが大当たり。くさみなんてゼロ。上物の馬刺しのようなうま味や甘みもあって、びっくりするほど美味しかった。以来、こちらに来ると、カレーの前には必ず、いや、カレーを食べないときでも、鯨の刺身だけはいただいております（笑）。

竹葉亭の鯛茶漬けにしろ、喜楽亭の鯨の刺身にしろ、私はどこか天邪鬼（あまのじゃく）な性格なんでしょうか。そのお店の看板メニュー以外の美味しいものを見つけるのが、好きなんです。

「鯨のカレーもありますが、私はもっぱらお刺身でいただいてます」

ビストロ喜楽亭

東京都世田谷区池尻
3丁目30-5
tel：03-3410-5289

ニッポン47妖怪さんぽ

取材・文・造形
森井ユカ
撮影 五味茂雄
編集 中野桜子

7

秋田

三吉鬼（さんきちおに）

ミノと笠を身にまとった屈強な大男。酒とタバコと相撲が大好き。「酒場でタダ酒を呑むが翌日に大量の薪を持ってくる」「農家に現れ畑仕事をこなすが稲を大量に持ち帰ってしまう」などの逸話がある。

商売繁盛

ニッポン全国津々浦々、数千もの伝承があるとされる中から都道府県ごとに一匹の妖怪を選び、独自の解釈で造形しました。妖怪に誘われるがまま旅にでかける空飛ぶ百鬼夜行に、ようこそ。

With
47 Japanese
folk monsters

神と鬼の曖昧な境界 荒ぶるけんか梵天へ

秋田の妖怪、三吉鬼は数多くの伝承を持ち、水木しげるを始め現代の絵師に様々な姿で描かれている。その素行を集約すると次のようになる。「山からふらりと降りてきて酒場で大量の酒を呑む。勘定を払わずに出ていくが、翌朝酒代の何倍もの薪を届けに来る」。この三吉鬼とは何者なのか、粘土で造形した三吉鬼を携えて、秋田を訪ねた。

　三吉鬼の故郷とされるのが、秋田県人の心の拠り所（よりどころ）でもある霊峰・太平山（たいへいざん）。太平山は古来、

森井ユカ：立体造形家／キャラクターデザイナー　ポケモンカードゲームのイラストレーション、小麦粘土セット『ねん Do！』のディレクションなどを担当。著書多数。

雪のちらつく中、3年ぶりに行われた梵天祭。梵天は、他の梵天と触れ合うほどに別の神霊を従え、強く大きくなるそうだ。参加した町内会の数は例年の半分ほどだが、怯むほどの迫力があった。地元の人曰く「平穏無事に終わったらご利益ないよ！」

秋田で稲作が始まるとともに、豊潤な水をもたらす源として祀られるようになったと考えられている。この山岳信仰のもとに、7世紀以降には修行僧が目指す場所となった。諸説あるが元亀天正のころ（1570年〜）、城主であった藤原三吉が世を捨てて山に籠り、やがて力と勝負の神と神格化され三吉霊神（三吉さん）と呼ばれた。そして民間で語り継がれる中から三吉鬼が生まれたようだ。

太平山頂上と秋田市赤沼には太平山三吉神社総本宮があり、毎年1月17日に赤沼の里宮で「三吉梵天祭」が行われる。梵天とは丸太棒に籠をのせ、布で包んだ大きな円筒形の御幣（神様への捧げ物）。町内会ごとに奉納され、三吉霊神の気性を映し、激しく押し合い梵天に付けたお守りを奪い合うことから「けんか梵天」とも呼ばれている。

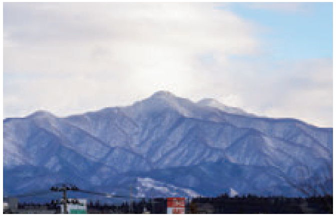
酒と食から秋田を満喫
三吉鬼を辿る旅

　梵天祭の前半では、子どもたちや地元の企業が梵天を神社に奉納。螺貝(ほらがい)の音と、唄(うた)い継がれてきた三吉節が心に染みる。梵天は奉納された後しばらくの間、太平山が見渡せる神社の傍らに縦に並べて奉奠(ほうてん)される。

　後半のけんか梵天前にあおるという秋田の酒は、さぞ美味(うま)いのではないだろうか。秋田駅から北に20km、小玉醸造で太平山の名を冠した日本酒をいくつか試飲した。ほんのり甘くキレがよい、これぞ北国の味！　五代目蔵元・小玉真一郎氏に聞くと、「生酛(きもと)（天然の乳酸を使った酒母）造り」という、自然の力を利用した伝統的な醸造法を貫いており、手間はかかるが旨味があり喉越しのよい、きれいな酒になるという。小玉氏は若かりし頃に梵天を担いで卸先の小売店を招福祈願して回った経験があり、学生の頃は一年おきに太平山を登っていたという生粋の秋田人。太平山は鎖を手繰(たぐ)って登るなど、手強(てごわ)いルートもあるという。三吉鬼に会いにいくなら夏に出直す必要がありそうだ。

　さて秋田駅周辺には、地酒と郷土料理を揃える居酒屋がたくさんある。まずは地元客と観光客で賑(にぎ)わう『永楽食堂』へ。とにかく壁一面に貼られた酒のお品書きが圧巻だ。初めてなのに懐かしい、まるで実家のような居心地が嬉しい。もう一軒はテーマパークさながらに秋田の酒と食を楽しめる『秋田川反漁屋酒場』。王道の郷土料理がシックな照明の和室でゆっくりいただける。

　翌日は炭火焼きりたんぽの『鈴和商店』でお土産を買い、帰ってからも秋田を満喫。三吉鬼よ、待っておくれ。



（右）梵天の大きさは 2～3m。秋田の他の地域でも同じような梵天が奉納される。
（左上）赤沼の太平山三吉神社総本宮から望む太平山。秋田市内の至るところからよく見える。
（左下）小玉真一郎氏。小玉醸造は明治 12 年（1879 年）に味噌と醤油の醸造所として創業された。

目次に戻る

見よ、このずらりと並んだお品書き！　読むだけですですでにほろ酔い加減に。秋田の食には秋田のお酒、まずは太平山「天巧」を。きりたんぽ鍋、セリのサラダ、イワシポテトフライ揚げ。飽きない味わいとおかみさんのお人柄に毎日通いたくなるお店。（永楽食堂）

秋田近海で獲れる刺身の盛り合わせ。
魚も皿も美しい。（秋田川反漁屋酒場）

出典：『決定版 日本妖怪大全 妖怪・あの世・神様』水木しげる（講談社文庫）／『雪國民俗（第44号）』（ノースアジア大学 雪国民俗館）／『秋田の神々と神社』佐藤久治（秋田真宗研究会）／『太平山の歴史』田村泰造（太平山三吉神社総本宮）／『秋田市史 第十六巻 民俗編』（秋田市）／『秋田の民話』瀬川拓男、松谷みよ子（未来社）／総本宮太平山三吉神社公式サイト

「ニッポン47妖怪さんぽ」は
Web［翼の王国］でも
お楽しみいただけます。

味噌づけきりたんぽ焼き、比内地鶏。秋田の県魚ハタハタは三吉鬼がムシャムシャ食べたという伝承あり。秋田の地酒は「チトセザカリ」「刈穂」「六舟」を。純米吟醸酒は檜の枡で、端っこにちょっと塩をつけて。春ならばこしあぶら、タラノメ、竹の子など秋田の山の幸も楽しめる。（秋田川反漁屋酒場）

Deportare Trip
vol. 7

旅で解放する

案内人
竹下雄真

写真：白木裕紀子（右ページ）
取材・文：竹下雄真
編集：服部広子

沖縄・恩納村〝長寿〟導くのは サンゴ礁と洞窟に差し込む光

民間人が手軽に宇宙に行ける未来が、あとどのくらいで来るのかはわからない。しかし、僕にとって手軽に宇宙旅行気分⁉を体験できるのがスキューバダイビングだ。

沖縄本島の中部に位置する恩納村（おんなそん）は、国内有数のシュノーケリングとダイビングのスポット。クマノミが多数生息する「山田ポイント」、差し込む光が美しい「青の洞窟」など、透明度の高さと海洋生物の美しさには目を見張るものがある。

「生物が多種多様なのは、豊かなサンゴのおかげです。恩納村は2018年に『サンゴの村宣言』をし、サンゴの保全・再生活動に取り組んだ結果、サンゴの養殖に成功しました。我々も、漁師さんの指導でサンゴ苗の植え付けなどのお手伝いをしています。一般の方は養殖場の見学や、サンゴの苗作り体験ができます」

そう語るのは、ダイビングショップ「S.E.P.マリンクラブ」オーナーの宮崎宗さん。

サンゴはカルシウムなどのミネラルを豊富に含有。沖縄県の脳梗塞発症率の低さやご長寿が多い理由は、海産物などの食事からたくさんのミネラルを摂取しているからと言われている。サンゴの恩恵もあるのだろう。

実は宮崎さん、僕の高校時代からの友人で、恩納村に移住して20年以上になる。長年の友の操縦する船から眺めるエメラルドグリーンの海は、最高だ。

機内で Let's Try!

健康習慣を5%上げよう habit 5

1日1分エクササイズ ヒップリフト

今回ご紹介するのは1日1分のエクササイズで効果が出るヒップのトレーニング。仰向けに寝て両膝を立てたら、お尻に力を入れたままゆっくりとお尻を上げて、ゆっくりと下ろします。呼吸が止まらないように意識しながら連続して行いましょう。QRコードからWebサイトにアクセスするとトレーナーの解説動画にリンクできます。

PROFILE
竹下雄真

1979年、神奈川県茅ヶ崎市出身。会員制パーソナルトレーニングジム「デポルターレクラブ」代表。トップアスリートをはじめ多くの著名人の肉体改造に携わり、ウェルネス以上、メディカル未満の領域で、クライアントの進化に日々努める。著書に『ビジネスアスリートが実践する最強のリカバリー術』（光文社）ほか多数。

↑恩納村観光の詳しい情報はWeb［翼の王国］から

→目次に戻る

Deportare Trip
vol. 7
旅で潤う

案内人
笹野美紀恵

取材・文：笹野美紀恵
編集：服部広子

三春滝桜と美肌の名湯へ 源泉100%のミストサウナ

とろりと肌にまとわりつくような滑らかな湯と、源泉100%のミストサウナが自慢のお宿。福島県須賀川市で30年、自家源泉掛け流しの宿として知られる「おとぎの宿 米屋」は、私の心に残る名湯の一つです。

美しい木々に囲まれた露天風呂や、豊富な湯量を誇る大浴場に加え、18部屋ある客室のお風呂は全て源泉掛け流し。どれも広々とした開放的な造りで、ゆったりとした気分に浸れます。

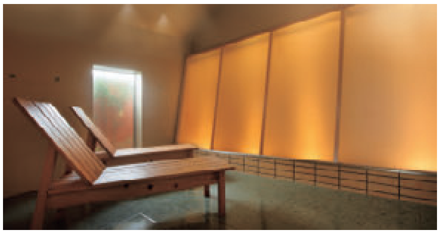
「源泉の温度は51・6度。夏は地下水を加水して温度を下げますが、冬の寒い時期は自然に温度が下がるので源泉のまま使用しています。化粧水のようなとろみのある泉質はアルカリ性単純温泉で、お肌の汚れや角質を落とす美肌の湯。塩分も含まれているので保湿効果もあります」と、広報担当の有馬愛さん。

良質な湯を求めて来館する人たちのなかには、源泉100%のミストサウナを楽しみにしてい

る人も多いと言います。
「湯に浸かるのとはまた違い、頭のてっぺんからつま先まで、源泉を全身で浴びるような贅沢な体験ができます。ミストは体に熱を伝えやすくする効果があるので、温泉に浸かる前に浴びると汗をかきやすい。髪の毛がしっとりするとおっしゃるお客様もいます」（有馬さん）

私自身、日本中の温浴施設を回っていますが、源泉が使われたミストサウナは非常に珍しい。肌の潤いが持続することも実感しました。さらに飲泉もしましたが、臭みもなく飲みやすい。体内から健康になるようです。有馬さんいわく、「お猪口一杯くらいがおすすめ。胃腸によいので便秘の改善に効果的」。

春には日本三大桜の一つ、「三春滝桜」へ足を延ばすもよし。宿の湯船に浸かって桜を楽しむ花見露天もいいものです。



おとぎの宿 米屋

自家源泉掛け流しの良質な温泉と、「おとぎ話」をモチーフにした会席料理が自慢の宿。春は「金太郎」をテーマに山菜料理や岩手短角牛のステーキなどがいただける。

tel. 0248-62-7200
福島県須賀川市岩渕字笠木 168-2
http://e-yoneya.com

「米屋」の詳しい情報は
Web［翼の王国］から→

PROFILE
笹野美紀恵（SAUNAGE）

「ONEBLOW」代表。実家は、サウナの聖地「サウナしきじ」（静岡県）。飲食店、サウナ、温浴施設などのプロデュース・PRを手がける。SAUNAGEとは、SAUNA＋AGE（アージュ、仏語で時代の意）を組み合わせた造語でサウナ時代の幕開けを象徴。心と体をリトリートするサウナの新しい入り方を伝える。

植物分類学の父　牧野富太郎を育んだ
高知・佐川町を巡る

生涯をかけて約40万枚の植物標本を収集し、約１５００種類の植物を命名した牧野富太郎。明けても暮れても日々、植物を研究し続けた牧野博士が生まれたのは、高知県・佐川町。２０２３年前期の連続テレビ小説『らんまん』のモデルにもなっている彼の原点を探す旅へ。

植物への情熱を燃やし続け 自ら「草木の精」と名乗った人生

自叙伝にて「私は植物の愛人としてこの世にうまれてきたかのように感じます。あるいは草木の精かもしれん」と、書き残している、植物分類学者の牧野富太郎博士。連続テレビ小説のモデルにもなっている、牧野博士が生まれ育ったのは、自然豊かな高知県・佐川町。酒蔵を営む裕福な商家の一人息子として生まれた。多様な植物に囲まれた環境で育つことにより、実践的に植物を学び、発見、分類することに没頭していく。「日本全土の植物を明らかにする」という夢を抱いたのも、佐川町で生を受けたからだろう。

東京に居を移してからも、妻である壽衛（すえ）に献身的に支えられながら、植物分類学の研究に打ち込み、１５００種類以上の植物を命名。日本全国を歩き回って採取調査を行い、およそ40万枚の植物標本を収集した。

博士が研究のために描いた植物図は、単なる写生ではなく植物の形態や各生長段階を精密にとらえていることから「牧野式植物図」とよばれ、世界からも高い評価を得ている。研究の集大成として博士が78歳のときに刊行した『牧野日本植物図鑑』は、今もなお名著として読み継がれている。

高知県立牧野植物園提供

牧野富太郎

1862年土佐国高岡郡佐川村（現・佐川町）に生まれる。小学校を自主退学後、独学で植物研究をはじめ、『牧野日本植物図鑑』などの植物誌を刊行し、世界に名をとどろかせる。1957年永眠。故郷の佐川町に分骨されている。

写真／相馬ミナ　文／高田真莉絵

城下町だった佐川町には 伝統的な酒蔵や商家が並び、当時の雰囲気が色濃く残る

両側は牧野博士ともかかわりが深い、司牡丹酒造の白壁の蔵。奥には自然豊かな山が望める。牧野博士が幼い頃走り回っていたであろう約160年前と変わらない雰囲気を感じることができる。

「日本全土の植物を明らかにする」夢を抱くきっかけを作った故郷

牧野富太郎の生家跡地に建つ資料館

▶牧野富太郎ふるさと館

高知県高岡郡佐川町甲1485　tel.0889-20-9800

牧野博士の生家跡に建つ資料館。中には、遺品や直筆の手紙、原稿、愛用品、スケッチなどが展示されている。1/20サイズで作られた生家の模型もあり、博士の暮らしぶりに思いを馳せられる。入館無料なので、地元の人たちの憩いの場になっている。

この地で酒造業を営んでいた浜口家の築約170年の住宅を当時の雰囲気はそのままに改築し、観光客を迎える施設に。お土産販売とカフェを併設。一番人気は地元で育った乳牛の生乳を使った「地乳（ちちち）そふとくりーむ」400円。濃厚で美味。

国の登録有形文化財で一息

▶旧浜口家住宅

高知県高岡郡佐川町甲1472-1
tel.0889-20-9500（さかわ観光協会）

生のうなぎを直接火にかけて焼く「素焼き」という手法をとることで、身が引き締まりしっかりと厚みのある仕上がりに。継ぎ足しながら使っているタレは旨味が染み出てコクが抜群。全5部屋の個室のみ。前日までの予約必須。

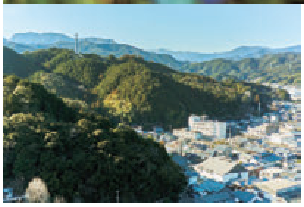
大正２年から愛され続ける地元の名店

▶大正軒

高知県高岡郡佐川町甲1543　tel.0889-22-0031

四季折々の草花などが楽しめる
博覧会開催中!

高知県観光博覧会
らんまんの舞台・高知
牧野博士の新休日
Dr. Makino's New Holiday in KOCHI



高知県を代表する花見どころ

▶牧野公園

高知県高岡郡佐川町甲2458　tel.0889-20-9500

牧野博士が東京から送ったソメイヨシノの苗を地元の有志たちが植えたことに始まり、戦後公園になった。２月ごろには博士が愛した多年草・バイカオウレンが、可憐に咲く。他にもヤマアジサイや、フクリンササユリなど博士ゆかりの植物が約500種生育している。

慶長８年創業。県内屈指の酒蔵

▶司牡丹酒造

高知県高岡郡佐川町甲1299　tel.0889-22-1211

土佐藩筆頭家老、佐川領主深尾氏に従ってきた「御酒屋」が前身。町の東西に延びる「酒蔵の道」には、白壁の蔵が建ち並ぶ。牧野博士の生家があった酒蔵の跡地に建つ「マキノ蒸溜所」では、妻・壽衛の名を冠した「スエコザサ」を使用した「マキノジン」を製造している。

おべんとうの時間

第193回

千葉県勝浦市
「Next Level」
ウェットスーツ職人

江澤直斗さん

写真：阿部了
文：阿部直美

朝、まず海を眺めます。20分の間に、3～5回は乗れる波が来てほしい。今日の波はいいなと思ったら、昼、海に入ろうと決めます。ウェットスーツの生地を裁断する作業を12時ぴったりに終えたら、ボードを持って海へ。40分くらいで海から上がって、シャワーを浴びて着替えたら残り10分で弁当を食べる。1時間で収まりますよ。

波がよくて、もっと海にいたいなあって日もあります。それもオッケーです。やるべきことをやれば自由にしていいって社風なので。前は朝、海に入ることもあったけど、今は保育園に寄ってから来るので無理っすね。今日は月曜で荷物が多かったので、着替えやオムツの入ったバッグを5つも持って、1歳と3歳の息子たちを抱っこして保育園に行きましたよ。布団カバーも、2人分セットしてきました。

今日は、テストで作ったウェットスーツを着て軽く海に入りました。波に乗って転ぶことを想定して、何度か水中ででんぐり返しをしたんです。大丈夫、水は入ってきませんでした。実際にボードに乗って、いろんなコケ方をすることもあります。ここから水が入るなとか、パドリングの時にここが引っかかるなとか、気づいたことをパタンナーに伝えます。うちで作るウェットスーツは、オーダーメイドです。五十嵐（いがらし）カノア選手が東京オリンピックで使用したウェットスーツも製作しました。サーフィン銀メダルは、うれしかったですね。年々ウェットスーツは進化してるんですよ。冬用は内側に起毛した素材を使うんですけど、発熱と蓄熱できる繊維の糸が組み込まれているからあったかい。冬は皆さんあったかいのが欲しくなるから、注文が増えるんです。

今僕は、勝浦市内でも山側の、ヨメの実家に住んでいます。周りは田んぼが多くて、カエルやキョンの鳴き声がします。生まれ育ったのは、ここ部原（へばら）海岸のすぐ近く。家の前の細い路地を抜けると海で、夜は波の音を聞いていました。夏になると、路地の先の海が遊泳区域になって、海の状況で泳げるかどうか赤、黄、青の旗が立つんです。小学生の頃は、「青」を確認したら、「よし行こう」みたいな感じで海に行って、ひとりで泳いでました。行き止まりのブイまで行って、タッチして戻ってくるんです。クロールから始めて息継ぎに疲れたら背泳ぎ。それに飽きたら平泳ぎ。クラゲはめっちゃいるし、足がつったこともあったけど、恐怖心はなかったですね。

サーファーに憧れはあったんですよ。当時も、部原にはあちこちからサーファーが来てましたから。中学2年の時、サーフショップを開いた親戚にボードやウェットスーツをもらったのがきっかけで、僕もサーフィンを始めたんです。学校から帰ると、毎日海に行きました。海と一体化しているあの感覚が、もう快感で。柔道部だったけど、サーフィンのほうが面白くなっちゃって。

親父が漁師だったので、海は身近だったんです。親父はエビ網をやったりカツオやキンメダイを捕ってました。夏は潜って、

→目次に戻る

おべんとうの時間

アワビやサザエです。僕は小さい頃から水揚げを手伝っていて、親父のマネして潜ったこともあります。ただ、船酔いがひどくて。サワラを捕りに行く船に乗せてもらった時も、すげー寒くて気持ちも悪くて、「いつ帰るの？」くらいしか喋(しゃべ)ってない。ずーっと寝てましたから。

子どもの頃は、家では毎日魚っす。カツオのタタキや刺身、キンメダイの煮つけ、アワビは蒸したり焼いたり。「また伊勢エビかよー」なんて言ってた。弁当に魚が入ることはあまりなかったけど、サザエの味噌漬けとか入ってましたね。弁当箱の蓋(ふた)を開けると、磯臭い。海の香りが他の食材に移るからちょっと嫌だったんですけど、味は好きでした。親父が漁に行くのが夜中の2時とか3時だったんで、おふくろはそれに合わせて、親父と僕らの弁当を作っていたと思う。僕は兄ちゃんと姉ちゃんがいる3人きょうだいの末っ子です。弁当には冷凍食品が入ってたと思うんだけど、チーズ入りのハンバーグが大好物で、それをいつも最後のひと口に食べるって決めていました。

僕、いっときは漁師になろうと思って、船の免許も持っているんです。でも船酔いで諦めました。漁はきついし、命がけです。キンメダイを捕る時、網を手繰(たぐ)っている下からサメが出てくることもあるし、クジラが船に当たるとか、大しけで帰ってこられないとか。親父はすごいな、と思いますよ。

生まれ育ったここが好きなんです。しかも、自分が作ったウェットスーツを着た人を海で間近に見られるのは、何よりうれしいです。テラスで弁当を食べていると、つい波の状態を見ちゃいますね。あっちはサーファーが多いけど、波がダラダラしてるでしょ。上からダダダーッて崩れるのは面白くないんです。こっち側は一気にドシャン。自分ならこっちの波です。海に入ると、体力的には疲れるけど、気持ちがさっぱりしてリフレッシュできるんですよね。

ヨメの弁当には、いつもお義(と)父(う)さんが畑で作っている野菜が入ってます。今日のサトイモもそう。弁当の中身は、いつも同じでいいんです。っていうか、のり弁でソーセージと目玉焼きだけはいつも入れてほしい。僕ね、好きなものは最後までとっておくんです。だから、ソーセージには手をつけません。目玉焼きの、ちょっと半熟ぎみの黄身も残しておいて、最後にソーセージと一緒に口に入れて頬張るのが好きです。すごい満足感なんですよ。おいしい味が、ずっと口の中に残って。

自分が作ったスーツを着た人を見られるのは、何よりうれしいです

A New Ambitious Story

翼の流儀

第7回

飛行時間は〈2万3千時間〉ベテランCA「業務の流儀」

「私のような立場の者が偉ぶって、クルーを萎縮させるようなことがあってはいけないと思っています」。30年以上の経験を持つ客室乗務員・前田早紀子は、「CAの仕事はチームの仕事」ということを強調する。客室乗務員として多くのフライトの中でどのようなことを感じ、そして実践してきたのか。話を聞いた。

「一人ひとりの力が発揮できないと、いいフライトにはなりません」

Web「翼の王国」では、本誌未掲載の内容もございます。ぜひご覧ください。

30年以上にわたって、国内外の空を飛び続けてきた前田。「ANAの就航都市には、ほぼすべて行っていると思います」

「大勢の人たちの苦労によって作り上げられたフライトで、お客様と長い時間、接することができる私たちは、ある意味『役得の多い仕事』をさせていただいているのかもしれません」

客室乗務員（以下CA）の前田早紀子はこう話すと、柔らかな笑みを浮かべてみせた。

総勢8千名を数えるANAのCAたち。今回は、その8千名を代表して、1991年4月の入社以来、32年の長きにわたって国内外の空を飛び続けてきた彼女が語る、〝業務の流儀〟。

数年で辞める可能性もあった

「きっかけは……あの有名なテレビドラマ、『スチュワーデス物語』なんです（苦笑）」

CAを志望した動機を尋ねると、前田は少し照れくさそうにこう打ち明けた。

新潟出身の前田。幼いころは、CAという仕事はもちろんのこと、飛行機すらも、あまり身近な存在ではなかったという。

「それで、中学生ぐらいですかね、あのドラマを見て、初めて『こんな素敵な職業があるんだ！』と知ったんです」

淡い憧れを抱いたまま、東京の大学に進学。就職活動を始めるにあたって「試しに受けてみようかな」と門を叩いたのが、ANAだった。

「就職試験は大変でした。私は人と話すのが苦手だったので、とくに面接は苦労しました。でも、バブル期で、時代の恩恵というのもあったのでしょうか、無事、内定を獲得できたのです」

こう前田は謙遜するが、当時、CAはいま以上に憧れの職業だった。だから、本人よりも周囲が色めき立った。

「入社してすぐの訓練飛行のとき、両親が新潟からわざわざ上京してきまして。成田発シドニー行きの訓練便に乗り込む私を見送りに、空港まで来たんです。こちらは緊張感でいっぱいなのに、少し離れたところで父がカメラでパシャパシャと。その向こう側では、母が涙ぐんでいるのが見えました（苦笑）」

微笑（ほほえ）ましくも温かく、愛情豊かな両親に送り出されて〝第一歩〟を踏み出した前田。訓練後は成田空港支店に配属され、国際線の乗務を開始。3年後の1994年には、客室の責任者であるチーフパーサーの資格も取得。CAとして順調にキャリアを重ねていた。

「でも、本当のことを言うと、早々に退職するつもりでいたんです。じつは、私は就職前にすでに婚約していました。だから数年間、仕事を経験したら退職して、家庭に入るつもりでした」

先輩にも、結婚を機に職を離れるCAが少なからずいた。

「でも、私はどんどん仕事が面白くなってきていました。ファーストクラスを担当する資格や、チーフパーサーの資格も取ることができて。やりがいや、フライトごとの達成感も覚えるようになってきました。いま辞めてしまったら後悔する、そう思うようになっていったんです」

果たして、彼女はその後も乗務を続けた。

キャリアの途上では、思うような対応ができない悔しさから、ギャレーで人知れず涙をこ

ぼしたこともあった。いっぽうで、乗務後に届いた温かな感謝の手紙や励ましの言葉に、胸が熱くなる経験もした。

「降機されるお客様から笑顔で『すごく、くつろげました』『楽しいフライトでした』といったお言葉をいただいたときは、達成感を覚えましたし、この仕事を続けてきて本当に良かったと思うんです」

こうして前田は、気づけば今年、CAとして33回目の春を迎えていた。

「小さな気づき」を共有し合う

客室の責任者であるチーフパーサーとしての時間を長く過ごしてきた前田には、培ってきた信条がある。それは「クルー一人ひとりが力を発揮してこそ、いいフライトができる」という思いだ。

「私たちCAはチームで動いていますから。それぞれのクルーがパフォーマンスを最大限に発揮できる環境を整えることも、チーフパーサーの大事な役目だと思っています。国際線は乗務前にデスクに集まって事前に打ち合わせをする機会がありますが、国内線はいま、搭乗口前に集合して、そこで初めて会う、ということも少なくない。そんななかで、クルーが過度な緊張をしていないか、何か問題を抱えていないか、早い段階でキャッチするよう努めています」

同僚たちが100パーセントの力を発揮できるよう、前田には心がけていることがある。それは、CAたちを萎縮させないために、チーフパーサーとはいえ、必要以上に偉ぶらないこと。

「私自身、かつて怖い先輩の前で硬くなってしまったことがあったので。もちろん、安全運航のためには厳しさも大事。でも、過剰な厳しさは逆効果だと思うので、基本的にはそれぞれのクルーのパフォーマンスを引き上げるためのアドバイスを送ることに徹しています」

搭乗客の声を直接受ける立場

入社以来、2万3千時間超を機上で過ごしてきた前田には、東日本大震災で被災した福島の子どもたちを招待した遊覧飛行など、忘れ難いフライトがいくつもある。

なかでも、印象深いのが2019年、ANAが満を持してホノルル便に就航させたエアバスA380型機の最初のフライト。機体にはハワイの海を泳ぐウミガメをイメージしたペイントが施され「FLYING HONU（フライングホヌ、以下ホヌ）」の愛称で知られる、総2階建ての超大型機だ。

「ホヌの初便で、私はチーフパーサーを務めました。520人乗りという大きな機材の最初の便という緊張感もありましたし、お客様の期待もとても大きかった。そして、いろいろな部署の大勢の社員が関わって、この初便が飛ぶということも実感できました。すべてが印象的でした」

常夏のリゾート地へ飛ぶホヌ。客室の通路を虹色の照明が照らし出すことでも知られている。

入社して間もない91年ころ（写真右）と、2010年ごろの写真（同左）。「当初は入社して数年働いたら“寿退職”するつもりでいました」

目次に戻る

乗務前のブリーフィング風景。「機内の通路も、ＣＡはただ漫然と歩いていてはダメ。お客様それぞれの様子や、ちょっとした変化にも目を配る、そこでの気づきが大切なんです」と前田は話す。

「フライト前に、その虹色の照明について、資料を念入りに調べました。日本で虹は7色といわれていますが、ホヌの客室照明はハワイの伝説に則(のっと)って6色なんです。そのことを機内でアナウンスしたところ、お客様だけでなく、乗っていた整備スタッフたちがすごく喜んでくれて。『自分たちが準備したことを紹介してくれてありがとう』と」

　2020年、世界は新型コロナウイルス感染症のパンデミックに襲われる。ホヌも、就航から1年足らずで運休を余儀なくされる。それは、前田にとっても初めての経験だった。

「私はSARSによる混乱も経験しています。でも、今回のコロナ禍のように長い期間、フライト自体がなくなるというのは、初めてのことでした」

　その夏。もう長らく翼を休めていたホヌが、ここで人々に一筋の光を届ける。

　同年8月、ANAはホヌを使ってハワイ旅行の気分を味わえるチャーターフライトを実施したのだ。成田発、成田行きのその便でも、チーフパーサーを務めていたのは前田だった。

「東京オリンピック・パラリンピックも延期され、海外旅行なんてもってのほかという、重苦しい空気のなかでの遊覧飛行でした。少しでもお客様にハワイ旅行の気分を味わっていただきたくて。スタッフはアロハシャツを着用し、機内の安全ビデオもホノルル便と同じものを流しました」

　搭乗客からの評判は上々だった。

「『憧れのA380に乗れて嬉しかった』『ハワイ気分を楽しめました』など、飛行機を降りられるお客様は、みなさん一様に嬉しそうな笑顔でした」

　搭乗客を機内から見送っていた前田の前で、一人の女性が足を止めた。そして、彼女に向かって思いを告げる。その目には涙が光っていた。

「また、いつか、ハワイに行きたいわね。だから、それまで頑張ってね！」

　そのシーンを述懐する前田の目にも光るものが浮かんでいる。

「そんな応援の言葉までいただけるとは思ってもいなかったので……。そのときも私、思わず涙ぐんでしまいました」

　最後に。少し失礼とは思いつつ、「この先、いくつまで飛び続けますか？」と尋ねた。すると彼女はインタビューの最初と同じような柔らかな笑みを浮かべて、こう力を込めた。

「そうですね、体力と、それに記憶力、その2つが衰えず、ほかのクルーに迷惑をかけずにいられるのであれば、できることなら定年まで頑張りたいです」

 撮影／加治屋誠　取材・文／仲本剛

手仕事を訪ねて

～手考足思の旅～

第六回

【手考足思】大正から昭和にかけて活躍した陶芸作家・河井寛次郎の言葉で、「手を動かして考え、自分の足で歩きながら思いをめぐらせる」の意。本連載では、そんな「手考足思」を体現する各地の手仕事の現在地を、それに携わる職人の人生を通して描いていく。

取材・文：加藤ジャンプ
撮影：石渡 朋

神奈川県小田原市
小田原漆器・木地挽き

Odawara City, Kanagawa Prefecture
Odawara Lacquerware, Wood-Sawing

昔は手動や水力だった轆轤を回す動力は、現在はモーター。削る作業はずっと手仕事のままだ。

弾(だん)痕(こん)かと思ってしまった。

小田原の、ある工房のガラス窓には、何かが猛スピードで直撃した痕がある。それが刑事ドラマで見た弾痕そっくりなのだ。

「轆轤(ろくろ)で木を削るとき、ちゃんと削れないと、刃先が木にひっかかって、木片が飛んでいっちゃうんですよ。それで割れたのがコレ。あぶないですよねえ」

と、大川肇(はじめ)さんは笑顔で教えてくれた。小田原に室町時代から伝わる小田原漆器。その漆器の木地を作る大川木工所の三代目である。大川さんはこの地で40年以上木地師として仕事をしてきた。件の窓ガラスの〝弾痕〟は、仕事を始めて間もない職人なら当たり前におきることなのだそうだ。

漆器は、その名のとおり、木を削って作った木地に漆を塗った器や道具のことだ。全国各地に漆器作りは存在し、基本的に木地を作る木地師と漆を塗る塗(ぬ)師(し)の分業制である。そして、おそらくすべての地域で漆を塗る塗師が主導して物作りをしている。だが、たった一つ、ここ小田原だけが木地師が長として漆器作りをしている。それだけ木地を大事にしている。だからなのだろう、透明な漆で塗った木地呂と生漆(きうるし)を摺(す)り込んだ摺り漆という木目が鮮やかに見える技法が、小田原漆器では盛んになった。

大川さんは東京の大学を卒業してすぐにこの道に入った。師匠は小田原漆器の木地師として初めて伝統工芸士になった職人さんだった。目と手で仕事は覚えていった。

「今でも、一人前なんて言えないかなあ」

そんな大川さんは、小田原漆器の木地師としてたった一人、伝統工芸士に認定されている。

漆器作りには時間がかかる。まずは材木を乾燥させる。切り出した材料を粗く削ってまた乾燥させて、ようやく轆轤挽きにとりかかる。木が育つところから考えたら気が遠くなる。しかも、木地師は、使う刃物まで、自分で鍛冶屋仕事をして拵(こしら)えるのだ。仕事はキリがない。

工房に足を踏み入れると、いい香りが漂う。木の匂いだ。そ

（上）粗く削ったものを再び乾燥させる。乾燥させすぎても割れやすくなる。経験がものを言う。（中）刃物はすべて自分で鉄の板から鍛冶仕事をして作る。（下）檜の美しい小田原漆器の茶托。

目次に戻る

工房近くのそば割烹『ながや』の絶品の椀もの。小田原は山海の資源が豊富で、食も物作りも地場で最高の素材が揃うことを感じさせる。シメジもしんじょの材料も地物。

れほど広くない部屋に所狭しと作業台が並ぶ。天井には大きなプーリーがあってベルトがかけられている。それらはモーターにつながっていて、その電源を入れると、ゴーッと音をたてて作業台の轆轤が回転を始める。

「作るものによって、刃物を使い分けるんです」

　おもむろに帽子をかぶった大川さんが轆轤に嵌めた丸い木の板にむかう。板に対して正面に座した大川さんは、〝牛〟と呼ばれる道具に肘を固定して、そうっと回転する板に刃物をあてる。木の凹凸を感じながらシュルッ、シュルッと削る。刃物の向きを変えまたシュルッ。今度は刃先の違う刃物をあてて縁のようなものを形作る。お盆を作っているのだ。そして、のべつ傍の桶にいれた砥石で刃物を研ぐ。

「熱をもってしまうし、すぐに鈍くなってしまうんです」

　またシュルッ。削られている木が、どこか気持ち良さそうに見える。木を、大切に扱っているのが、よくわかる。

　そもそも、この地で漆器が作られるようになったのも「木」が理由だ。大昔から箱根山系には欅などの豊かな木材があったが、室町時代になり、質の良い木を材料に、轆轤挽きをした木地に漆を塗って器にした。それが小田原漆器のはじまりだ。戦国時代にはこの地をおさめていた北条氏が塗師を京都から呼び寄せ小田原漆器は確立した。以来、全国に日用の漆器として流通していくようになった。

羽田空港からなら電車で約1時間。大川さんの工房は目立たない。一見、ごく普通の家に見える。すこし考えると頷ける。日本中で、日用の器として愛されてきた小田原漆器が生まれる場所。豊かな資源を大事にした手仕事の現場らしいではないか。そういえば、工房からほど近いそば割烹で出された旨い料理もことさら主張することなく、材料は皆小田原産だった。ここは、自然の恵みを気負わずに愛でる土地柄なのかもしれない。

　だが、いま小田原漆器は曲がり角にある。プラスチックの器の出現や海外産の安価な器の流通。生活様式も変化した。バブルはとうに崩壊し景気は回復しない。安穏としてはいられない。ただ、強みもある。

「昔ね、友だちの家で出されたお椀を持ったら『熱い』って驚いたんですよ。うちで使っている、木の、漆器のお椀は手で持ったとき熱くないですから」

　そうした実用的な特性はもちろん、塗り直せば何代にもわたって使えることや一つとして同じもののない天然木の面白さ……小田原漆器は若者を中心に再び注目されつつあるのだ。

「最盛期に比べて木地師は数えるほどです。でも、この仕事は面白い。やればやるほど良いものを作れるようになる。それを感じられる人が引き継いでくれたら、大丈夫なんですよね」

　大川さんはいま、小田原漆器の組合長としても活動し、普及や職人の育成のために奔走している。きっと大丈夫。日常がつづくなら、日常の器もつづいていく。

大川肇さん。大正15年創業の大川木工所の三代目にして木地師。

ライト、フライト

第7回

書き手
柚木 麻子

ラーメン研究の旅

ある文芸誌でラーメン店が舞台の短編小説を書いた。ＳＮＳ上のラーメン評論界隈で実際に起きたトラブルについて、ずっと考え続けてきた。ラーメン評論家を名乗る男性たちが、女性店主や女性客を、勝手に撮影したり、セクハラ発言をしたりということがここ数年、問題になっていた。

ラーメン愛をあつくかたる批評家に、生活をめちゃくちゃにされた女性客や男性カップル、女性ラーメン職人らが一致団結し、最高の一杯を作り上げ、リベンジする話を書こうとひらめいた。ストーリーラインが決まったはいいが、私はラーメンにまったく詳しくない。付け焼き刃だが、プロ仕様の分厚いラーメン読本を五冊買ってきて、じっくり読んだ。すると、私が食べたい、そして小説にふさわしいラーメンのイメージがじわじわかたまってきた。超クリアスープのオーソドックスな無化調（むかちょう）中華そば。卵の風味が強いきつめのちぢれ麺。具は刻みネギ、ナルト、メンマ、煮卵、チャーシュー。そういった中華そばは、鶏ガラベースのスープとかつおなどの魚介スープを割って作るところまでは、理解した。プロ読本で絶賛されている、中華そば有名店二軒に、ピンポイントで訪れてみることにした。

コロナ禍になってから外食を控えている上、最後にラーメンを外で食べた時に、お腹を壊してしまい、以来ずっと足が遠のいている。近所にある、かなりこってりめの背脂とんこつラーメンだった。店内はあまり綺麗とはいえず、前を通るたびに、かえってそれが美味（おい）しそうに見えて惹かれたのだが、裏目に出た。

今回足を運んだ二店は、評判になるだけのことはあり、まず店内は隅から隅まで綺麗。客への声がけもおだやかで、磨き抜かれた木目のカウンターが美しい。なにより、久しぶりにわざわざ遠出しての外食に胸がときめく。いずれのラーメンも澄んだ醤油味のスープに具材が少ない

すっきりした作りだったが、さりげないからこそ、工夫や仕掛けが必要だということがよくわかった。あっさりスープほど味に奥行きが必要だし、うまく絡みつくような麺の設計も重要だ。

よりラーメンへの理解を深めるために、実際に自分で中華そばを作ってみることにした。アマゾンで寸胴鍋を購入する。読本通りに、骨つき鶏と玉ねぎ、干し椎茸、にんにく、しょうがを、煮立てないようにして弱火にかける。さらに、うちにあった大鍋で、煮干しと本枯れ節を煮る。白濁を避けるため、寸胴鍋の中で鶏が動かないよう、ずっと見張った。こうして二つのスープの材料を見下ろしていると、カロリー爆弾とか背徳の味とか呼ばれがちなラーメンが、いたって健康的な、手に入りやすい食材でも作れることがわかる。私はようやく自分がラーメンを「怖がって」いたことに気づく。

そういえば、同性の友達にラーメン好き？　と聞いてみても、みんななぜか慌てた口調で「語れるほどではないけど好きは好きだよ」と必ず言う。私もそうだが、ラーメンというと、難易度が高いというか、覚悟を要求されるというか、おいそれと好きといってはいけない雰囲気がある。マニア受けする暴力描写多めの映画とかに近い。ラーメン職人の男性が腕組みしがちなのも、生半可な気持ちの人間を寄せ付けないぞ、という強い意志のようなものが感じられる。

さて、合わせたスープを丁寧に漉して、市販の麺とナルト、チャーシュー、メンマを添えて、自慢の半熟煮卵とネギを飾る。遊びに来た親友A子ちゃんと四歳のお子さんに振る舞ったら「疲れない！　なのに美味しい！」と絶賛を受けた。かつおと鶏の香る澄んだスープとつるつるの麺は、親子に合わせてそれぞれ量を調整してある。なにより気の張る外食ではなく、清潔かつ他に私と

子しかいない我が家で食べられてほっとしたとのことだ。スープと煮卵は我ながら十分な出来栄え。しかし、これではラーメンを極めたとはいいがたい。今度はチャーシューと麺も手作りすることにした。チャーシューはなんなく成功、問題は麺である。

　食材専門店で「かんすい」を購入している時、ふと、自分が小説から遠く離れ、とんでもない沼に足を突っ込んでいる気がしてきた。ちなみに、原材料名でしか見たことがない「かんすい」の正体は白い粉で、なめるとナトリウムっぽい味がする。

　ここで、ラーメンエンタメを書くという最初の目的に回帰するために伊丹十三の映画『タンポポ』（1985年）のDVDを観ることにした。女性ラーメン店主役の宮本信子が、トラック運転手役の山﨑努のサポートを受けて一流の職人に成長していく物語に、いろいろな食のエピソードが差し込まれる、何度も観た好きな映画だ。今回はラーメンを作る場面を重点的に鑑賞する。鶏ガラも豚ゲンコツも一回湯通しすること、チャーシューは薄く切る、麺を茹(ゆ)で始め、丼に具材と一緒に盛り付けるまで三分がリミット、など色々勉強になる。伊丹十三は常々フェミニストだと賞賛される人だが、80年代半ばという時代に、女性のラーメン店主の下克上物語を、しかも妻を主演で撮るなんて、爆裂に先見の明があるのではないか。なんだか感動してしまった。

『タンポポ』を踏まえて、次はかんすいを使っての初めての麺打ちである。お菓子作りに慣れているので生地作りは得意だ。しかし、それを細くするとなると、我が家の弱い包丁ではうどんのようになってしまう。再びアマゾンで手打ち用の麺カッターなるものを購入するが、安物だけあって使いにくく、まだ太い。かといって製麺機を買うふんぎりはつかない。ここでA子ちゃんの同僚のお料理マスター、Sさんの登場だ。なんでも手作りしてしまうSさんはすでにラーメンも制覇済みだった。手打ち麺は蕎麦(そば)切りの要領で、のし板を使えば、細く均一に切れる、とA子ちゃんづてに教えてもらった。即アマゾンで購入しながら、もしや、と思い、映画『南極料理人』（2009年）を観直してみる。南極地域観測隊の食事係を務める堺雅人演じる主人公の奮闘を描いた物語で、最後はラーメンを手作りするところで終わるのだが、堺雅人もSさんと同じ、のし板で麺を切っている！

　さて苦労のかいあって、スープ、

PROFILE

Asako Yuzuki

小説家。現代社会における女性の生き方やシスターフッドを濃厚かつリアルに描く。最新刊は、コロナ禍の自粛生活を含む4年間を子育てや食、料理を通し軽妙に綴ったエッセイ集の『とりあえずお湯わかせ』（NHK出版）。

LIGHT FLIGHT

→目次に戻る

煮卵、チャーシュー、そして、不格好だがそれらしい様相を成した麺を盛り付けた、渾身の中華そばを、仕事関係の仲間たちに振る舞った。『タンポポ』にちなんで三分以内に盛り付けようとする私をみんな笑ったが、結果は大好評。

あと手作りしていないのはメンマくらい……？

すると、友人のラーメン通が教えてくれた。メンマとはタケノコではなく、麻竹という中国でとれる柔らかい竹のようなものを煮るそうだ。えっ、竹を煮る？　手作りメンマを出すラーメン屋さんがあると聞いて驚き、今度ぜひ行ってみようと思っている。小説はもう書き上がったが、ラーメン界隈の女人禁制体質は今のところまだ続きそうだし、わたしのラーメン研究の旅もまだまだ終わりそうにない。

イラスト：ソレイユ・イグナチオ
編集：山下美咲

創造の目的地 Artist's Pass

第7回

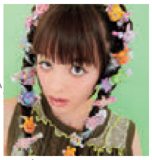
アーティスト

不思議の国のアリサ

ナビゲート **米原康正**

新しい時代を創り始めた若手アーティストたち。
彼らの軌跡をキュレーター米原康正氏が探ります。

　彼女の作品を初めて見たのは、原宿で開催されているグループ展だった。見た瞬間、作品の隣に掲示されていた連絡先をスマホで読み取り、彼女にコンタクトを取った。まさに才能に心を奪われた感じだ。怖くて可愛い彼女の作品は決してメジャー向きではない。だけど、「これをメジャーにできないメジャーはメジャーじゃない」と僕はその時思ったのである。「自分の心に正直な作品を作っていきたい。そこに負の部分が含まれるのは当然だと思ってる」と彼女は言う。負をも含めた上で自分を認める。彼女の作品は、そんな彼女の在り方そのものである。



Arisa in Wonderland
1998年東京都生まれ。3歳でラスベガスに移住。現地の専門学校や大学で油絵、彫刻、デジタルアートなどを学ぶ。2018年に拠点を日本に移し、3Dプリンターでキャラクターのフィギュアを制作。「ピュアな自分」をテーマに日常で感じられる感情を表現している。

Yasumasa Yonehara
熊本県生まれ。『egg』『smart girls』を創刊したガールズカルチャーの第一人者。キュレーターとしては若手アーティストの発掘を精力的に行い数々の個展やグループ展などを開催している。

→目次に戻る

創作の出発点は？

2020年からセルフケア、ウェルネス、そして自分のアイデンティティーのことをより深く考える時間が増えました。

当時はコロナの影響でお仕事がなくなり、人に会えなかったり、実家のラスベガスにも帰れない状態で不安な毎日を一人アパートで過ごしていました。東京で一人暮らしをしている私は、相談できる人も近くにいなくて、どうやってこの“だんだんと重なっていく不安な気持ち”を受け止めていけばいいのかわからなくなっていました。そして、どうやって苦しんでいる自分のつらい状況を人に伝えたらいいのかもわからなかったのです。一人で自宅にいる不安な毎日の中で、自分との会話が増え、私は思っていた以上に心の整理整頓ができていなかったことにも気づきました。

ある日、こう思いました。**「素直な気持ちにモット素直になれたらいいのにな！」**と。今まで出したくなかった、受け入れることをしたくなかった、そして人に見せたくなかった自分の様々な感情に素直になれば、日々感じているつらさが軽くなるんじゃないのかな。

そう思ったのが「おっくん」というこれらフィギュアのキャラクターが生まれたきっかけです。

影響を受けた場所は？

ラスベガス／アメリカ

原宿／東京

創作の目的地は？

メンタルヘルスやセルフケアは学校で学ぶことでもないし、日常会話で出てくるトピックでもない。年齢が上がっていけば自然とできるようになることでもない。23歳の私が今になってやっと自分と向き合えるようになり、自分をよく知ることの大切さに気づくことができました。

私と同じように不安な気持ちを持ったり、心が混乱して、どのように進めばいいのかわからない人は年齢関係なく大勢いると思います。特に日本では**タブーと思われている自分の“感情的”な部分をもっと気楽に話し合えるようになってほしい**です。

そうなるように、私は今後もセルフケアやウェルネスをテーマにして作品作りを続けていきたいです。

今、一番行きたいのは？

鳥取

作品情報

右ページ「Hike and Seek」H230 × W119 × D117mm 3D プリント 2022 ／本ページ 左上「CRY BABY」H300 × W170 × D120mm 3D プリント 2022
右上「Happy Bunny」H360 × W180 × D140mm 3D プリント 2022 ／左下「Tired Baby」H300 × W190 × D120mm 3D プリント 2022

→目次に戻る

郵便飛行 Yubinhiko

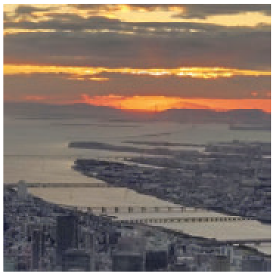
3年ぶりの帰省 穏やかな飛行時間に感謝

原口 梨那

娘と息子と一緒に、大阪から鹿児島へ3年ぶりの帰省。鹿児島を出て20年以上経ち、一人で帰省するときも、里帰り出産するときも、そして子どもたちを連れて帰省する今回も必ず両親は空港へ送り迎えをしてくれました。帰りは淋しさを感じながらのフライト。夕暮れの空を眺めAnother Skyが流れると、両親にはいつまでも元気でいて欲しいと思い、胸が熱くなります。穏やかな飛行時間を経て、大阪上空で着陸態勢に入ると、煌びやかなネオンを見ながら「明日からも頑張って、また帰省しよう」と思うのです。素敵な飛行時間、感謝しています。

日帰り一人旅 1612便の思い出

松本 浩子



伊丹から高知へ日帰り一人旅に出かけてきました。高知城から商店街を散策、鰻重もいただいて、満足した気持ちで復路便に搭乗しました。出発時の機内アナウンスで、機長さんとチーフパーサーさんが同じ「Iさん」だったのが気になり、後で乗務員さんにそっとお尋ねしたところ、その日が父娘での初同一便勤務と教えていただきました。コロナ禍もあり、お二人にとっては待ちに待った一日のはず……と想いを馳せている間に、飛行機は着陸態勢に入り梅田上空へ。機窓からビル群の遥か先に明石海峡大橋の夕景が美しく見えました。NH1612便！ たくさんの思い出をありがとう！

母の夢を叶えた旅 グルメや絶景を楽しんだ

小堺 一成

先日母と一緒にシンガポール旅行をしてきました。シンガポールは以前から母が行きたいと言っていた場所。そこで今回往復の飛行機代を奮発し、この夢を叶えることに。久々の海外旅行で、飛行機に乗る前から母はとてもご機嫌。冬の日本と真逆の猛暑にもめげず、お目当てのスポットや現地のグルメを堪能し、マリーナベイサンズの屋上プールや展望デッキからの絶景も味わいました。

準備や荷造りに戸惑い、終始慌ただしい旅程でしたが、最後まで旅行を楽しみ、帰国後も思い出話を嬉々として語る母の姿を見ると、頑張った甲斐があったと思います。

お便り募集

郵便飛行では、皆様の旅の思い出をお待ちしています。原稿は250字程度、スナップ写真を添えて電子メールかお手紙でお寄せください。お名前、ご住所、電話番号の明記もお忘れなく。採用させていただいた方には、Amazonギフト券3,000円分をお贈りします。

※原稿、写真の返却はできかねます。掲載者の発表につきましては本誌での発表をもってかえさせていただきます。ご了承ください。 ※主催:ANA X『翼の王国』編集部 ※Amazon は Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

3,000円分プレゼント！

宛先

電子メール
ml_prj_tsubasayubinhiko@ana.co.jp
（件名に「郵便飛行お便り募集係」と明記してください）

お手紙
〒103-0027 東京都中央区日本橋2-14-1
ANA X 『翼の王国』編集部

→目次に戻る

4 April

今月のANAカレンダー

ANAオフィシャルカレンダー
「Welcome Aboard」2023年版の旅先を、
ANAの社員ナビゲーターがご紹介します。

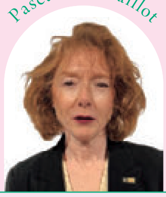
4月の
ロケーション

フランス

France

{ 4月の ANA社員ナビゲーター }

Pascale Le Maillot



Pascale Le Maillot

- 所属部署……………ANAパリ支店 マーケティング＆PR
- 出身……………パリ（フランス）
- 趣味…………ダンス、サイクリング、美術館巡り、ライブ鑑賞、旅行
- 好きな観光地………………宮古島、ロドリゲス島、カリブ海の島々

毎月29日は
ANAにキュンの日！

ヴェルサイユ宮殿（フランス）

Palace of Versailles (France)

私は食べることとスポーツが大好きです。世界市民として、海外の食べ物、文化を知り、そしてそこに住む人々のエネルギーを感じることが好きです。

おすすめグルメ

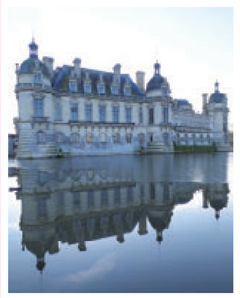
ソール・ムニエル（シタビラメのバターソース添え）とムール貝のマリニエール（手ごろな価格でとてもヘルシー）、シーフードの盛り合わせ

フランスは広範囲にわたって海に面しているため、ムール貝、カキなど魚介類がとても豊富です。ブラッスリーと呼ばれるレストランでは海の幸を堪能することができます。

おすすめ観光スポット

馬のショーが楽しめるシャンティイ城

フランスの各地域には、それぞれのスタイルと偉大な歴史を持つ独自のお城があり、観光、グルメ、自然の中でのトレッキングを組み合わせることができます。ヴェルサイユだけではなく、パリからそう遠くないところにサン・ジェルマン・アン・レイ、ヴァンセンヌ、ヴォー・ル・ヴィコント、シャンティイなどの城があり、家族とよく訪れています。



カレンダー特設ウェブサイトへはQRコードから！

ANAグループ機内誌『翼の王国』アンケートご協力のお願い

ANAでは、今後のよりよい誌面づくりに向け、アンケートを実施しています。ご協力いただいた方の中から抽選でご当選された方に賞品をお送りします。QRコードよりアンケートフォームへお進みいただき、お答えください。10分ほどで完了する内容です。ぜひご協力をお願いします。

賞品　※画像はイメージです。色やサイズ等はお選びいただけません。

A賞（10名様）

MAIMO COLOR YOU

USBポート搭載、使いやすく大容量の高性能スーツケース

B賞（10名様）

アミノエリア ミニマルハイジーン

もしもの時に。バッグに入るミニサイズの衛生アイテム

C賞（10名様）

Slide Thumb®

親指をスライドさせるだけで名刺を取り出せる、スマートな名刺ケース

応募締切：毎月月末

詳しくは
アンケートフォームをご覧ください。

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
アンケートでは、お名前・ご住所・電話番号をお伺いします。
ご応募はひと月あたりお一人様1回限りでお願いします。

『翼の王国』バックナンバーのお知らせ

紙版（冊子）は、オンライン書店よりご購入いただけます。単品購読は1冊545円（消費税・送料込み）。定期購読は1年（12冊）5,995円（消費税・送料込み）。

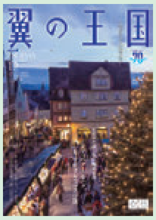
ANAマイレージが貯まる特典もご用意しています。

購入ページはこちら

2023年3月号
海外特集／インドネシア
国内特集／北海道

2023年2月号
海外特集／オーストラリア
国内特集／瀬戸田

2023年1月号
海外特集／ベトナム
国内特集／長崎



2022年12月号
海外特集／ドイツ
国内特集／沖縄

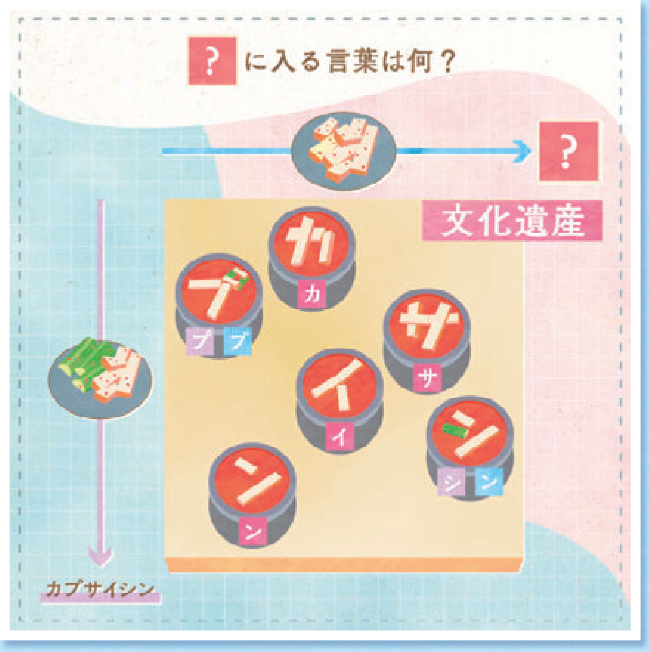
2022年11月号
海外特集／韓国
国内特集／伊豆

2022年10月号
海外特集／ハワイ
国内特集／京都

謎解きde世界一周 解答ページ

まだ問題を解いていない人は、p.8、9を先にご覧ください。

1問目 答え　文化遺産

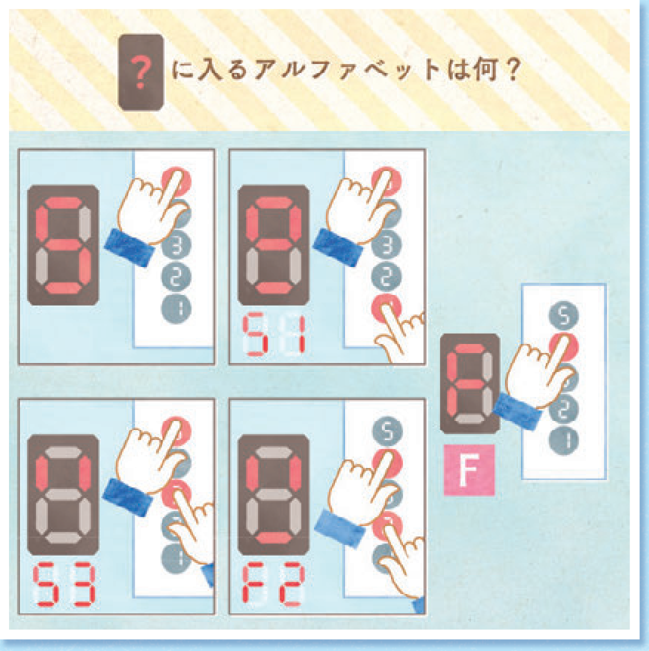


解説 大根のキムチの部分だけを、矢印に沿って左から読んでいこう。すると「ブンカイサン」とカタカナで読むことができるよ。正解は「文化遺産」だ。

豆知識

秋の終わりから冬の初めにかけて、韓国の家庭では一斉にキムチ作りが行われている。この行事や習慣は「キムジャン」と呼ばれているんだけど、2013年、このキムジャン文化はユネスコ世界無形文化遺産に登録されたんだ。長い冬を越すために保存食としてキムチを漬けていたのが始まりと言われているよ。親元を離れて一人暮らしをしていても、帰省して一緒にキムチを漬ける、なんてこともある、韓国の人たちにとっては大切な文化なんだ。

2問目 答え　F



解説 2つのボタンが押されたときには、重なった部分が消えてしまっている、という法則があったんだ。これに基づいて「4」のボタンが押されているときの形を推理しよう。正解は「F」だ。

豆知識

韓国でも、日本と同様に「4」は「死」と同じ発音で不吉だからと言う理由で「4」を避けることが多いんだ。4階を作らずに、3階の上を5階としているビルもあるけれど、そうでないところではエレベーターの4のボタンは「Four」の頭文字を取って「F」としているところも多いんだって。

ANAトラベラーズ／ニュース

航空券＋宿泊 ANAトラベラーズで行くハワイ・ホノルル

航空券と宿泊を自由に組み合わせて、さらに現地でのオプショナルツアーも併せてご予約いただけます。お客様ご自身で旅をアレンジして、ぜひハワイにおでかけください。

ツアーのポイント

① 空港⇔ワイキキ間の送迎は、お客様のニーズに合わせて選択可能！

② ANA国際線は事前座席指定が可能！※

③ 現地スタッフが日本語で旅をサポートする「マハロラウンジ」が無料でご利用いただけます！

④「ANAベルトラ」で多彩なオプションの予約が可能！

⑤ 全国各地からの国内線もツアーと併せて予約可能！

※事前に指定できる座席には制限があります。

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 02

ANAトラベラーズ／ニュース

ANAトラベラーズで行く四国の温泉旅行

飛行機で行く四国地方の温泉旅行・ツアーにおすすめの温泉をご紹介。愛媛県の道後温泉は3000年を超える歴史をもつ日本最古の温泉のひとつ。カップルやご家族でのご旅行にもおすすめです。

祖谷温泉・大歩危　徳島県

祖谷（いや）温泉は、祖谷渓沿いにある日本三大秘湯の一つに数えられる秘境ムード満点の湯。平家落人（おちうど）伝説の祖谷のかずら橋、大歩危（おおぼけ）峡、四国第二の高峰「剣山」など、ここでしか出会えない大自然の魅力を楽しむのもおすすめです。

あしずり温泉・四万十　高知県

あしずり温泉は、太平洋のパノラマが目の前に広がる、四国最南端にある温泉スポット。開湯の歴史は約1200年前まで遡る。潮の香りを感じながらの野趣あふれる湯浴みと、豪快な土佐の魚介料理を心ゆくまで満喫できます。

※航空券と宿泊のセットプランや宿泊のみでもご利用いただけます　※掲載画像はすべてイメージです。

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 03

サービス

2023年4月1日から オンラインチェックイン機能を拡充します

2023年4月1日から、空港でのみ手続きが可能だった便変更(ご予約便よりも早い便)や、アップグレードポイントを利用したプレミアムクラスへの変更が24時間前からオンラインチェックイン操作の中で可能になりました。ANAアプリのMy Booking画面でご予約を読み込むと、その後の予約検索が不要となりワンタップで手続きを開始いただけます。

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 04

キャンペーン

ANA Mall 3カ月連続利用で 500マイルプレゼント!

ANAグループが運営するインターネットショッピングモール「ANA Mall(エイエヌエー モール)」が2023年1月31日(火)に新たにオープン! 期間中、キャンペーンに参加登録のうえ、3カ月連続で各月の購入金額が3,000円以上の方に、500マイルをプレゼントします。マイルが貯まるANA Mallで、お買い物をどうぞお楽しみください!

※2023年1月30日(月)時点の情報です。予告なく変更になる場合があります。
※ANA MallはANAカードマイルプラス対象サービスです。
※ANA Mallの利用登録には、ANAマイレージクラブへの登録が必要になります。

■キャンペーン期間、参加登録期間:
2023年4月3日(月)15:00 ~ 2023年6月30日(金)14:59

詳しくは、キャンペーンサイトをご確認ください。

サービス

ANA Pocketでエコ習慣を始めませんか？

ANA Pocketは、毎日の通勤や通学、旅行からちょっとした外出まで、すべての移動でポイントが貯まる、楽しくておトクな無料のアプリ。無料でクーポンやANAマイルもゲットできるので、早く使い始めた方がおトクです。エコで健康な移動手段ほど、ポイント付与率が高くなるのがアプリの特徴。「今日の買い物はちょっと歩いてみよう」「ちょっと一駅歩いてみよう」、そんなちょっとの気持ちが、おトクなエコ活動にもなっていきます。CO_2排出量が可視化できるようになったANA Pocketと一緒に、エコ習慣を始めませんか？

新規ダウンロード特典 5,000ポイントプレゼントキャンペーン

対象期間中に「ANA Pocket」アプリをダウンロードすると、もれなくアプリ内で使えるPocketポイントを5,000ポイントプレゼントします。

■**対象者：**ANA Pocketアプリをダウンロード後、メールアドレスとパスワードのご登録および会員登録をされた方

▶ 詳しくは ANA Pocket アプリをご覧ください。

INFO 06

サービス

もっと使えて貯まる！ ANAマイレージクラブアプリ大幅リニューアル

2022年10月20日より、「ANAマイレージクラブアプリ」は日常生活におけるANAグループの各種サービスへの入り口となるゲートアプリへとリニューアルしました。ANA Payが利用できるスポットや、日本各地の観光スポット・飲食店に詳しいANAグループ社員ならではの視点でのおすすめコメントも掲載し、「行ってみたい」と思えるような“移動のきっかけ”を後押しします。ショッピングモール「ANA Mall」で購入できるアプリおすすめ商品のご案内や、ANAアプリなどがミニアプリとして集結し、ANAマイレージクラブアプリがもっと身近にご利用いただけます。

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 07

サービス

地域の魅力を旅するお店「TOCHI-DOCHI」が東京駅八重洲にオープンしました

ANAグループは、日本各地の名産品を通じて地域の魅力に出会えるお店「TOCHI-DOCHI」を東京駅八重洲にオープンしました。期間ごとに特集エリアが替わり、その土地ならではの風土から生まれたおいしいもの、歴史や文化・ストーリーを感じるものなど、東京にいながら旅をしている気分になれる名品を揃えています。

※ANAカードまたはANA Payでの決済の場合、
5％割引+200円（税込）につき1マイルを付与します。

▶ 詳しくは ANA ウェブサイトをご覧ください。

INFO 08

サービス

空港アクセスナビからおトクで便利な南海電鉄の「ラピートデジタルきっぷ」が購入できます！

ANAと南海電鉄は、関西空港アクセスの利便性向上を目指し、ANAの乗換検索サービス「空港アクセスナビ」から、なんば〜関西空港間を最短で結ぶ特急ラピートの片道割引乗車券「ラピートデジタルきっぷ」の発売を開始しました。前日までの事前購入で通常料金よりも250円おトクで、スマートフォンから座席指定ができ、当日はQRコード乗車券を専用改札機にかざすだけでスムーズにご乗車いただけます。指定列車が発車する5分前まで列車の変更ができるので急な予定変更や航空便の遅延時にも安心してご利用いただけます。

※「空港アクセスナビ」はANA航空券をご予約のお客様向けのサービスです。
※なんば駅〜関西空港駅のご利用
（普通運賃＋ラピート特急券〈レギュラーシート〉＝1,450円）で比較した場合

▶ 詳しくは ANA ウェブサイトをご覧ください。

サービス

手軽にマイル活動するなら「ANAリサーチ」で！

■アンケートの種類：WEB･日記形式のアンケート、オンラインインタビュー、座談会など

「ANAリサーチ」は、好きな時間に、どこからでも、アンケートに答えてポイントが貯まるサービスです。貯まったポイントは、マイルに交換することができます。スキマ時間に楽しくポイントを貯めておき、目標マイル数まであと少し足りない時にマイルに交換して特典をゲット！　ANAマイレージクラブ会員であればすぐに始めることができる「ANAリサーチ」で、スキマ時間にマイル活動をしてみませんか。

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 10

サービス

国内線特典航空券「今週のトクたびマイル」

■対象路線発表日時：
毎週火曜日12：00頃

■予約発券期間：
毎週水曜日0：00～
翌週火曜日23：59

■搭乗期間：
毎週木曜日から1週間

「今週のトクたびマイル」は、通常よりも少ないマイルでANA国内線特典航空券をご利用いただけるおトクなサービスです。週替わりで発表になる対象路線の中からお好きな旅先を選び、片道3,000マイルからご利用が可能です。ご搭乗日前日までご予約いただけます。

※写真はイメージです。

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 11

ニュース

マイル・ANA SKY コインの有効期限をさらに1年延長

2024年2月29日(木)までに有効期限を迎えるマイル・ANA SKY コインを延長します。まだ参加登録がお済みでないお客様は、下記期限までの参加登録が必要です。この機会にご登録ください。

■**対象：**
2023年4月1日(土)～2024年2月29日(木)に有効期限を迎えるマイル・ANA SKY コイン

■**参加登録期限：**2024年2月29日(木)まで

■**延長後の有効期限：**2024年3月31日(日)

※すでに参加登録をされたお客様は、再度参加登録をしていただく必要はありません。
対象になるマイル・ANA SKY コインは、有効期限を迎えた後でも、
参加登録期限までに登録をしていただくと、参加登録の翌月中旬に同数を積算・付与します。

▶ 詳しくは ANA ウェブサイトをご覧ください。

ANA GROUP INFORMATION

INFO 12

ニュース

ANA FESTA 高松店・松山店のおすすめ商品をご紹介！

高松店おすすめ商品
「大庄屋 讃岐うどん『幽玄プレミアム』3人前」

モンドセレクション最高金賞を16年連続で受賞。小麦自体の旨み・香りを最大限に引き出した、強いコシとつややかな麺が特徴です。　価格(税込)：1,620円(100ｇ×3袋)

松山店おすすめ商品「松山カステラ」

職人が時間と手間をたっぷりかけて丁寧に焼き上げた、しっとり・ふんわり生地の贅沢なカステラ。3つのお味をご用意しています。　価格(税込)：540円(松山カステラ ハニー)、540円(松山カステラ 塩)、1,782円(松山カステラ詰め合わせ さつき)

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

高松
うどん

松山
カステラ

A-style／ニュース

対象サイト：ANAショッピング A-style

ANAオリジナルグルメ・お酒ページに掲載中！〈ANA FINDELISH〉阿波尾鶏とマッシュルームのカレー 6個

ANAの国際線ファーストクラスでご提供しているこだわりのカレーです。コクのある旨みと適度な歯ごたえが特徴の徳島県産ブランド鶏「阿波尾鶏」を使用し、ANAシェフオリジナルレシピでご用意いたしました。オニオン、唐辛子、生姜、ガーリックを甘味と旨みが出るまで長時間じっくりソテーし、カレー粉やはちみつなどを加え、バターを溶かして仕上げたコクのあるソースにブランド鶏「阿波尾鶏」の旨みがマッチした、空の上で愛されている逸品をぜひお楽しみください。

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

ANAオリジナルグルメ・お酒ページ

商品ページ

ANAグループ／講演

新商品発売！ DX時代にANAグループが実践している『ANA流 人づくりによるKAIZEN術』

■オンライン開催：
4月26日（水）19:00 ～ 20:30

ANAグループの ストーリーテリング

ANAのKAIZEN（カイゼン）は「人づくり」から始めました。最初に改善方法などに焦点を絞りがちですがうまくいきません。人に焦点を当てるから自分事になるのです。航空機の安全運航を支えている整備部門で、デジタルの力を活用し「人がやるべきことに集中できる世界」に向け実践した内容を講演でお伝えします。整備部門のKAIZENイノベーション推進室長として、活動を推進した川原洋一が講師を務めます。

▶ 詳しくは ANA ウェブサイトをご覧ください。

お客様のお声にこだわっています

飛行機での修学旅行前の事前授業として、特別支援学校に出向いて「ANAそらぱす教室（搭乗支援教室）」を実施しています

【お客様の声】

ANA便で修学旅行を予定しています。初めて飛行機に乗る生徒が多く不安です。事前授業はできないでしょうか。

ANAでは、車いすを使用する生徒や発達障がいのある生徒などを対象に、ご旅行の前にお困りごとや不安を払しょくし、安心・快適に飛行機をご利用いただけるよう、「ANAそらぱす教室（搭乗支援教室）」を実施しております。修学旅行や団体旅行でANA便をご利用の際にご希望いただければ、ANAグループ社員が特別支援学校に出向いて出張授業を実施します。授業では、空港での搭乗手続きから保安検査、搭乗から着席、到着から降機まで一連の流れを実習を交えて体験いただくことができます。ANAは「すべてのひとに優しい空」の実現を目指して、どなたにも安心・快適に飛行機をご利用いただけるよう取り組んでまいります。

※お申し込みには条件がございます。
詳しくはANAホームページをご確認ください。

ご意見・ご要望デスク
0120-029-787

携帯電話をご利用の場合
0570-029-787（全国一律料金）

国際電話をご利用の場合など
03-6735-7922（有料）
受付時間 9:00～17:00（年中無休）

ANAのサービスについてのご意見・ご要望をお寄せください。

※機内にはご意見をご記入いただける用紙「お客様の声」を搭載しています。客室乗務員にお声をおかけください。

ご意見・ご要望

＼日本初※／
WEB完結型の
親介護保険

※2019年1月時点
東京海上日動調べ。
（従業員向け団体保険を除く）

介護する子も、される親もうれしい。

高齢化社会を迎えた日本で

社会問題となっているのが、働き盛りの“介護離職”。

ANAの保険「明日へのつばさ」親介護保険は

円満な介護生活を送るために、スキルが必要な場面で

プロに委ねる費用をカバー。

仕事と介護の両立で重要となってくる経済的基盤をサポートし

介護のために離職する人をゼロにしたいとの思いから生まれた保険です。

新しい親孝行を、あなたへ。

ANA 親介護保険

人生の旅を、豊かに。

ANAの保険

ANA Inspiration of JAPAN | A STAR ALLIANCE MEMBER

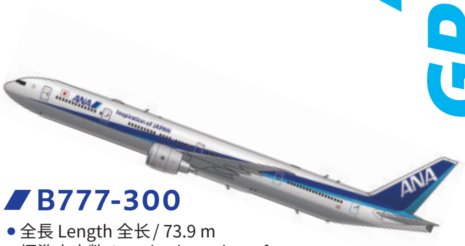
→目次に戻る

ANAグループ航空機のご案内

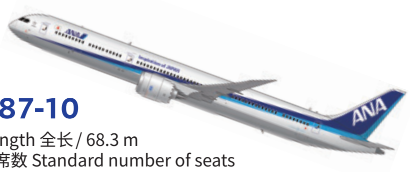
ANA 航空集团航班客机指南

ANA GROUP FLEET INFORMATION

A380-800
- 全長 Length 全长 / 72.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 520

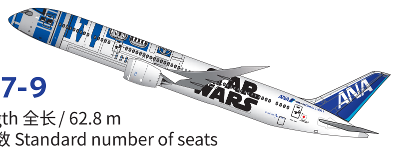


B777-300
- 全長 Length 全长 / 73.9 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 514 (-300 ER: 212; 250)



B787-10
- 全長 Length 全长 / 68.3 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 294

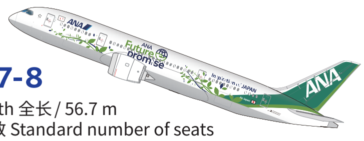
B777-200
- 全長 Length 全长 / 63.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 392; 405



B787-9
- 全長 Length 全长 / 62.8 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 /375; 395 (INT: 215; 246)

B777F / B767-300F·300BCF
- 貨物専用機 freighter 货运专机
- 全長 Length 全长 / 63.7 m (54.9m)

B767-300
- 全長 Length 全长 / 54.9 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 270 (INT: 202)



B787-8
- 全長 Length 全长 / 56.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 335 (INT: 169; 184; 240)

AIRBUS A321
- 全長 Length 全长 / 44.5 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 194

AIRBUS A320
- 全長 Length 全长 / 37.6 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / INT:146

B737-800
- 全長 Length 全长 / 39.5 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 166

BOMBARDIER DHC-8-400
- 全長 Length 全长 / 32.8 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 74

国内線 シートマップ

国際線 シートマップ

ANAの航空機とシートマップを機種別にご覧いただけます。

空港ガイド 国内線

空港ガイド 国際線

就航都市に関する空港情報や基本情報をご案内いたします。

国内線 機内販売は オンラインへ!

ANA STORE @SKY ご利用ガイド

※国内線機内・ANAラウンジ、一部国際線ANAラウンジ（羽田・成田・関西・ホノルル）からアクセス!

機内販売『ANA STORE@SKY』3つのメリット

お届けは日本国内のみとさせていただきます。
別途送料がかかります。

MERIT 1 マイルが使える! 貯まる!

MERIT 2 ANAカード決済で10%OFF!

MERIT 3 降機後2日間* お買い物が可能

＊機内で設定を行った場合。降機2日後の23：59まで。

機内でのアクセス方法

使い方は簡単。ANA機内専用Wi-Fiへアクセスし、専用サイトを開くとお買い物が楽しめます。
事前にANAアプリのダウンロードがおすすめです。

※ 離陸の約5分後から着陸の約5分前までご利用いただけます。 ※ 搭乗前までにANA公式モバイルアプリをダウンロード済みの場合。

ANA WiFi Service

機内Wi-Fiにアクセスするために…

1 「機内モード」をON（ON）

2 「Wi-Fi」をON（ON）

3 ANA-WiFi-Service ワイヤレスネットワークSSID「ANA-WiFi-Service」を選択

4 ANAアプリを立ち上げ、サイドメニューを開く

Android　iOS

Androidの場合は左上の☰をタップ

iOSの場合は右下の…をタップ

5 「国内線 機内WiFi」をタップ

6 接続ボタンをタップ

7 ポータルサイト「ANA STORE@SKY」をタップ

■ ブラウザからご利用の場合

「Wi-Fi（無線LAN）」をオンにし、ワイヤレスネットワークSSID「ANA-WiFi-Service」を選択し、接続。
ブラウザを開くと自動的にANA Wi-Fi Serviceポータルサイトが表示されます。

※ 表示されない場合には、URL欄にwww.ana-inflight-wifi.comを入力するか、右記二次元コードを読み込み、アクセスしてください。
二次元コードは、機内Wi-Fiに接続した状態でないと当該ページへはアクセスできません。

降機後 2日間、地上でのお買い物を可能にするには…

サイトTOPページ上部にあるボタンから設定が必要です。

2+ DAYS 降機後のご利用設定はこちらから ›

◀最新情報はこちら

販売商品の一部は『ANA SKY SHOPデジタルブック』でご紹介中!

Check! ANA公式モバイルアプリ「ANA」の事前ダウンロードが便利です!

※ 販売数には限りがございますので、売り切れの際はご了承ください。販売状況・お届け時期については変更になる場合がございます。
※ 機内でつながらなかった場合や、ご利用いただけない機材の場合は下記お客様サポートデスクまでお問い合わせください。お電話でのご注文は承っておりませんのでご了承ください。
※ 国際線機内販売とは商品ラインアップが異なります。

お問い合わせ先（A-styleお客様サポートデスク）：0120-257-150
受付時間：月～金 9:00～18:00　土・日・祝 9:00～17:00　※ 左記営業時間は日本時間となります。

※ このサービスは無線LAN技術を使用しています。そのため公衆アクセスが可能な他の無線LANスポットの仕様と同様に、本サービスのアクセスには通信傍受や不正アクセスの可能性があります。本サービスの利用に際しては、お客様の責任において利用端末のファイアウォール、ウイルス対策ソフト等のセキュリティ対策を講じることを、強くお勧めします。
※ 画像はすべてイメージです。

国際線機内販売は パーソナルモニターから!

機内販売ご利用ガイド&商品ラインアップ

International Route In-Flight Shopping User Guide & Product Lineup

空の上の免税店！ 国際線『ANA SKY SHOP』3つのメリット

A duty-free shop in the sky! Three merits of ANA SKY SHOP for international routes

MERIT 1
免税価格で買える
Shopping at duty-free prices

MERIT 2
ANAカード決済で 10%OFF!
10% off with ANA Card payment

MERIT 3
百貨店並みの 豊富な品ぞろえ
Wide selection of items comparable to department stores

商品の詳細については、パーソナルモニターまたはANAアプリ内のデジタルブックをご覧ください。

Product details can be viewed on the personal monitor and the digital book available on the ANA app.

購入方法 How to Buy

購入はパーソナルモニターから!

Purchases can be made from your personal monitor!

1 パーソナルモニターで「スカイショップ」または「ショッピング」をお選びください。

Please select "SKY SHOP" or "Shopping" on your personal monitor.

2 パーソナルモニターのタッチパネルから、ご希望の商品をお選びいただき、決まりましたらご注文にお進みください。

Use the personal monitor touch panel to select your desired product(s). Once you are done, proceed to the order process.

3 商品はCA（客室乗務員）がお座席までお持ちいたします[*1]。商品の代金をお支払いいただき[*2]、商品をお受け取りください。

A cabin attendant will bring the product(s) to your seat[*1]. Please pay for the product(s)[*2] and collect them.

※ A320機、A380機、その他システム不具合時は、パーソナルモニターからのご注文ができません。ご注文の際はCA（客室乗務員）にお声がけください。

※ Orders cannot be placed from personal monitors on the A320/A380 aircraft and during system malfunction. Please ask a cabin attendant to place an order.

※ 画像はイメージです。 ※ Example only.

＊1 お食事サービス中のご注文は、サービス終了後にお持ちいたします。

＊1 Product(s) ordered during the meal service will be brought to you after the service.

＊2 お支払いは、クレジットカード、ANAギフトカード／ANA旅行券、ANAご利用券／ANA「ダイヤモンドサービス」機内・空港お買い物クーポンのみご利用いただけます。現金、デビットカード、プリペイドカード、ANA発行のデジタルクーポン、キャッシュレス／バーコード決済でのお支払いはできません。（ANAマイレージクラブ Financial Pass Visaデビットカード、ANAマイレージクラブ／Sony Bank WALLET、ANAプリペイドカード含む）

＊2 Only the following payment forms are accepted: credit cards, ANA gift cards/ANA travel vouchers, and ANA value vouchers/ANA Diamond Service In-flight/Airport shopping coupons. Payment cannot be made by cash, debit card, prepaid card, digital coupons issued by ANA, or cashless/barcode systems (including the ANA Mileage Club Financial Pass Visa Debit Card, ANA Mileage Club / Sony Bank WALLET, and ANA Prepaid Card).

国際線機内販売 3-4月号特集

“頑張る方”へ贈りたい
新生活おすすめアイテム

Gifts for “the Hard-Workers” You Know : Recommended Items for the New School/Fiscal Year

仕事に勉強に、春は新しい一歩を踏み出す季節でもあります。
そんな頑張る方へエールを込めて贈りたいアイテムを厳選しました。

Business

仕事を頑張りたい方へ

ゼニア
ネクタイ ライトブルー

ZEGNA NECKTIE Light blue

¥19,800

ビジネスシーンにおいてまだまだ欠かせないネクタイ。上質な一本を持っていると安心です。

Active

いつもアクティブな方へ

アクアスキュータム
ANAオリジナル
晴雨兼用折り畳み傘

AQUASCUTUM ANA ORIGINAL
RAIN OR SHINE FOLDING UMBRELLA

¥10,000

バッグに常備しておきたい折り畳み傘。機能性が高く晴雨兼用で使い勝手の良いアイテムです。

Beauty

美を充実させたい方へ

白鳳堂
桜〜SAKURA〜 化粧筆3本セット

HAKUHODO
SAKURA MAKE UP BRUSH SET

¥9,500

柔らかな肌ざわりで使いやすい白鳳堂の化粧筆。
基本の3本がセットでメイク初心者にもぴったり。

Wellness

体調管理が気になる方へ

ガーミン ヴィヴォムーブ スタイル
ブラック ペッパー ナイロン / スレート

GARMIN VIVOMOVE STYLE BLACK PEPPER
NYLON / SLATE

¥42,000

数あるスマートウォッチの中でも、アナログの良さも
取り入れた一本。合わせやすいデザインが魅力。

Study

勉強を頑張りたい方へ

ミセス・グロスマン
ANAオリジナル
ステーショナリーセット

MRS. GROSSMAN'S
ANA ORIGINAL STATIONERY SET

¥3,800

キュートなイラストは見ているだけでテンション
アップ。ケース付きで持ち運びやすいのも便利。

2023年3-4月 国際線 商品ラインアップ

March-April 2023 International Route Product Lineup

※ 国内線 機内販売の『ANA STORE@SKY』の商品ラインアップとは異なります。
※ The product lineup is different from that of ANA STORE@SKY in-flight shopping for domestic routes.

価格横のマーク◆★について About the ◆★symbols next to the price

◆課税済みのため、免税品としての申告対象外です。日本入国の際は課税済み商品とお申し出ください。

This product has already been taxed, so it is not subject to declaration as a duty-free item. Upon entering Japan, please treat it as a previously taxed product.

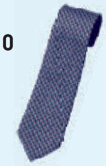
★100mLを超えるため、乗り継ぎがある場合、乗り継ぎ便の機内へ持ち込むことはできません。

This product exceeds 100 ml, so it cannot be carried on board a connecting flight if making a transfer.

No. SL000
ANA
オリジナル ストール
ANA ORIGINAL STOLE
¥00,000◆★

ネクタイ Neckties

No.SL504
フェラガモ
ネクタイ
FERRAGAMO
NECKTIE
¥23,000



No.SL501
ブルガリ
ネクタイ
BVLGARI
NECKTIE
¥24,700

No.SL506
ゼニア
ネクタイ ライトブルー
ZEGNA
NECKTIE Light blue
¥19,800

No.SL507
ゼニア
ネクタイ ピンク
ZEGNA
NECKTIE Pink
¥19,000

ショール & ストール Shawls & Stoles

No.SL505
フェラガモ
ツイリー ストール
FERRAGAMO
TWILLY STOLE
¥24,000

No.SL001
ブルガリ
ストール
BVLGARI
STOLE
¥42,800

No.SL503
エトロ
デリー ショール
ETRO
DHELY SHAWL
¥36,000

No.SL502
エトロ
カルカッタ ショール
ETRO
CALCUTTA SHAWL
¥27,000

バッグ & 革小物 Bags & Leather accessories

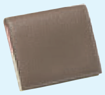
No.SL003
フェラガモ
メンズウォレット
FERRAGAMO
MEN'S WALLET
¥43,000

No.SL002
ブルガリ
ブルガリ・ブルガリ
レディースウォレット
BVLGARI
BVLGARI BVLGARI LADIES' WALLET
¥67,500

No.SL822
ロンシャン
ル プリアージュ® キュイール
LONGCHAMP
LE PLIAGE® CUIR
¥29,000

No.SL830
トゥミ
ジャスト・イン・ケース・バックパック
TUMI JUST IN CASE®
BACKPACK
¥12,000

No.SL820
ラルコバレーノ
ANAオリジナル
ミニウォレット
L'ARCOBALENO
ANA ORIGINAL MINI WALLET
¥25,000◆



No.SL821
レスポートサック
ANAオリジナル ポーチセット
"東京ナイト"
LESPORTSAC
ANA ORIGINAL POUCH SET
"TOKYO NIGHT"
¥5,500

No.SL824
ポーター
パスポート ケース
PORTER PASSPORT CASE
¥15,000◆

No.SL811
ブリーフィング
ANAオリジナル
ショルダーバッグ
BRIEFING
ANA ORIGINAL SHOULDER BAG
¥24,000◆

No.SL808
アッソブ
トラベルポーチ
AS2OV
TRAVEL POUCH
¥8,000◆

No.SL831
トゥミ
ハリソン「グレゴリー」
スリング
TUMI HARRISON
GREGORY SLING
¥35,000

No.SL819
ラガシャアクセサリー
コンパクトウォレット
LAGASHA ACCESSORY
COMPACT WALLET
¥10,000◆

No.SL809
ベルロイ
ハイド アンド シーク
BELLROY
HIDE & SEEK - BLACK - RFID
¥11,000

No.SL818
ハンティング・ワールド
メンズ リバーシブルベルト
HUNTING WORLD
MEN'S REVERSIBLE BELT
¥14,000

時計 Watches

No.SL101
シチズン
エコ・ドライブ
クリスタルラウンドウオッチ
ピンクゴールド
CITIZEN
ECO-DRIVE
CRYSTALS ROUND
WATCH
PINK GOLD COLOR
¥25,000◆

No.SL007
ツェッペリン
LZ126ロサンゼルス
7614-3
ZEPPELIN
7614-3 SERIES
LZ126 LOS ANGELES
¥46,500

No.SL102
セイコー 5スポーツ
ANAオリジナル
自動巻きウオッチ
SEIKO 5 SPORTS
ANA ORIGINAL
MECHANICAL WATCH
¥32,000◆

アクセサリー Accessories

No.SL203
フェラガモ
バレッタ
FERRAGAMO
BARRETTE
¥21,000

No.SL201
アレクサンドル ドゥ パリ
ヴァンドームクリップ &
カメリアピン セット
ALEXANDRE DE PARIS
VENDOME CLIP &
CAMELIA PIN SET
¥22,500◆

No.SL006
ミワ
K18イエローゴールド
5石ダイヤモンド ペンダント
MIWA
K18 YELLOW GOLD
5 DIAMONDS
PENDANT
¥58,500◆

No.SL202
バカラ
クロワゼ ネックレス
SV ターコイズ
BACCARAT
CROISÉ NECKLACE
SV TURQUOISE
¥34,900

No.SL204
ミキモト
パール ペンダント
(ビーンズモチーフ)
MIKIMOTO
PEARL PENDANT
(BEANS MOTIF)
¥29,000◆

化粧品 Cosmetics

No.SL408
コスメデコルテ
イドラクラリティ
薬用 トリートメント
エッセンス ウォーター
【医薬部外品】
DECORTÉ
HYDRA CLARITY
TREATMENT
ESSENCE WATER
¥5,000◆★

No.SL409
コスメデコルテ
リポソーム
アドバンスト
リペアセラム
DECORTÉ
LIPOSOME ADVANCED
REPAIR SERUM TIME
RELEASED
MULTILAMELLAR
LIPOSOMES
¥18,000◆

No.SL406
クレ・ド・ポー ボーテ
ヴォワールコレクチュール n
CLÉ DE PEAU BEAUTÉ
CORRECTING CREAM VEIL
¥6,500◆

No.SL407
クレ・ド・ポー ボーテ
ル・セラム
CLÉ DE PEAU BEAUTÉ
THE SERUM
¥16,000◆

No.SL420
SHISEIDO
アルティミューン™
パワライジング
コンセントレート Ⅲ
SHISEIDO ULTIMUNE
POWER INFUSING
CONCENTRATE Ⅲ
¥17,600◆

No.SL422
ザ・ギンザ
ジャーニーキットⅡ
THE GINZA
JOURNEY KIT Ⅱ
¥11,000◆

No.SL419
SENSAI
センサイ AS
マイクロ ムース
トリートメント s
SENSAI
SENSAI AS
MICRO MOUSSE
TREATMENT
¥18,000◆

No.SL418
アールエムケー
Wトリートメントオイル
RMK
W TREATMENT OIL
¥4,000◆

No.SL403
バイオエフェクト
セラム
BIOEFFECT
EGF SERUM
¥15,000

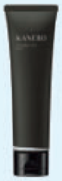
No.SL415
ランコム
ジェニフィック
アドバンスト N
LANCÔME
ADVANCED GÉNIFIQUE
YOUTH ACTIVATING
CONCENTRATE
¥21,000

No.SL402
アンプリチュード
フェイス プロテクター
Amplitude
FACE PROTECTOR
¥4,200◆

No.SL416
ロクシタン
イモーテル オーバーナイト
リセットセラム
L'OCCITANE
IMMORTELLE
OVERNIGHT
RESET OIL-IN-SERUM
¥9,900

No.SL404
ドクターシーラボ®
VC100エッセンス
ローションEX
285mL
(ポンプタイプ)
DR.CI:LABO
VC100 ESSENCE
LOTION EX 285ml
¥7,000◆★

No.SL423
スリー
バランシング クレンジング
オイル N
THREE
BALANCING CLEANSING
OIL N
¥4,000◆★

No.SL414
カネボウ
スクラビング
マッド ウォッシュ
KANEBO
SCRUBBING
MUD WASH
¥2,500◆★


No.SL411
ジバンシイ
スキン PFCT
コンパクト クリーム
GIVENCHY SKIN PERFECTO
COMPACT CREAM SPF 15 PA+
¥7,400

No.SL421
スック
ザ リクイド ファンデーション
115
SUQQU
THE LIQUID
FOUNDATION 115
¥10,000◆

No.SL417
ポール & ジョー
モイスチュアライジング
ファンデーション
プライマー デュオ
PAUL & JOE
MOISTURIZING FOUNDATION
PRIMER DUO
¥5,900

No.SL413
ジルスチュアート
イルミネイティング セラム
プライマー セット
JILL STUART
ILLUMINATING SERUM PRIMER SET
¥5,400◆

No.SL412
ジルスチュアート
ルージュ リップブロッサム
トリオ
JILL STUART
ROUGE LIP BLOSSOM TRIO
¥6,800◆

No.SL405
クラランス
リップコンフォートオイル
トリオ
CLARINS
LIP COMFORT OIL TRIO
¥7,200

No.SL410
エリザベス アーデン
エイトアワー
リッププロテクタント
スティック トリオ
ELIZABETH ARDEN
EIGHT HOUR CREAM®
LIP PROTECTANT
STICK SPF 15 TRIO
¥3,900

No.SL401
アディクション
ザ アイシャドウ アディクション
クォード パレット Ⅱ
ADDICTION
THE EYESHADOW ADDICTION
QUAD PALETTE Ⅱ
¥7,200◆

雑貨 Miscellaneous

No.SL005
モンブラン
マイスターシュテュック
プラチナ
クラシックボールペン
MONTBLANC
MEISTERSTÜCK
PLATINUM-COATED
CLASSIQUE
BALLPOINT PEN
¥42,200

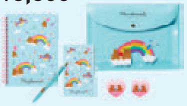
No.SL814
フィルストン
コシノジュンコ監修
フラットリーダー
FILSTON
FLAT READER DIRECTED BY
JUNKO KOSHINO
¥8,800◆

No.SL807
アクアスキュータム
ANAオリジナル
晴雨兼用折り畳み傘
AQUASCUTUM
ANA ORIGINAL
RAIN OR SHINE
FOLDING UMBRELLA
¥10,000◆

No.SL004
ガーミン
ヴィヴォムーブ スタイル
ブラック ペッパー
ナイロン / スレート
GARMIN VIVOMOVE STYLE BLACK
PEPPER NYLON / SLATE
¥42,000◆

No.SL828
テクタイト
ショットナビ
Voice Laser Red Leo
TECHTUIT SHOT NAVI
Voice Laser Red Leo
¥32,700◆

No.SL829
ソニー
WF-1000XM4
Sony
WF-1000XM4
¥35,000◆

No.SL823
ミセス・グロスマン
ANAオリジナル
ステーショナリーセット
MRS. GROSSMAN'S
ANA ORIGINAL STATIONERY SET
¥3,800◆


No.SL813
フェイラー
ANAオリジナル
シュニール織り タオルセット
"桜"
FEILER ANA ORIGINAL CHENILLE-
WEAVE FACECLOTH SET "SAKURA"
¥4,200

雑貨 Miscellaneous

No.SL812
ディアモロッコ
ANAオリジナル バブーシュ（ラベンダー）
DEAR MOROCCO ANA ORIGINAL BABOUCHE（LAVENDER）
¥5,000◆

No.SL827
サンリオキャラクターズ
ANAオリジナル
サンリオキャラクターズセット
SANRIO CHARACTERS
ANA ORIGINAL
SANRIO CHARACTERS SET
¥3,500◆

No.SL804
ANA
フライトベア
ANA
FLIGHT BEAR
¥3,500◆

No.SL815
ファイヤーキング
スタッキングマグ
ANA HONU（ラニ）
FIRE-KING
STACKING MUG ANA HONU（LANI）
¥5,400◆

No.SL801
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONUモデル
（1号機）
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONU MODEL
（UNIT 1）
¥4,500◆

No.SL802
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONUモデル
（2号機）
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONU MODEL
（UNIT 2）
¥4,500◆

No.SL817
白鳳堂 桜～SAKURA～
化粧筆3本セット
HAKUHODO SAKURA
MAKE UP BRUSH SET
¥9,500◆

No.SL833
ヤーマン
メディリフト
YA-MAN
Medi Lift
¥25,000◆

No.SL825
リファ
リファイオン
ケアブラシ
ReFa
ReFa ION
CARE BRUSH
¥5,500◆

No.SL826
リファ
リファビューテック
ストレートアイロン
ReFa
ReFa BEAUTECH
STRAIGHT IRON
¥20,000◆

食品 Foods

No.SL810
ボワシエ
フルーツ リゴレット
BOISSIER
FRUITS RIGOLETTE
¥3,200

No.SL816
ジュゼッペ ジュスティ
バルサミコクリーム
ギフトセット
GIUSEPPE GIUSTI
BALSAMIC CREAM
GIFT SET
¥3,800◆★

No.SL832
ヴァローナ
コフレ・デギュスタシオン
VALRHONA DEGUSTATION 8 GRAND CRUS 32 MILK & DARK CHOCOLATE SQUARES GIFTBOX
¥3,300

酒 Liquor

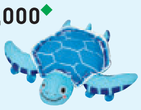
No.SL601
バランタイン 17年
BALLANTINE'S
17 YEARS OLD
¥8,800★

No.SL602
知覧醸造
正木
（ANAオリジナルパッケージ）
CHIRAN-JYOZOU
MASAKI
（ANA ORIGINAL PACKAGE）
¥3,500◆★

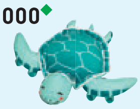
A380機 販売商品 Sold on A380

No.915
ANA
AIRBUS A380 FLYING
HONUモデル（3号機）
ANA
AIRBUS A380 FLYING HONU MODEL
（UNIT 3）
¥4,500◆

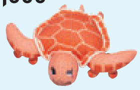
No.H803
ANA
HONU ぬいぐるみ
（ラニ）
ANA
HONU SOFT TOY
（LANI）
¥3,000◆



No.H805
ANA
HONU ぬいぐるみ
（カイ）
ANA
HONU SOFT TOY
（KAI）
¥3,000◆



No.H806
ANA
HONU ぬいぐるみ
（ラー）
ANA
HONU SOFT TOY
（LA）
¥3,000◆



※20歳未満の方の飲酒および20歳未満の方への酒類の販売は法律で禁止されております。
※The consumption of alcohol by persons under 20 years of age and the sale of alcoholic beverages to persons under 20 years of age are prohibited by law.

たばこ TOBACCO

たばこの販売を免税価格にて行っております。
商品詳細に関しましては、パーソナルモニターからご確認ください。

※ A320機の一部の機材では、パーソナルモニターに商品掲載がございません。ご注文の際は、CA（客室乗務員）にお声がけください。

20歳未満の方の喫煙は法律で禁止されております。20歳未満の方のたばこの購入は、お断りしております。
年齢確認をさせていただく場合がありますので、ご了承ください。

Cigarettes are also available. Please check the product information on your personal monitor.
※ The items are not shown on the personal monitor of some A320 aircraft. Please ask a cabin attendant to place an order.

対象の商品は
プリオーダーサービス内の
このマークが目印！

20%OFF
ANAカード決済時のみ
Only for ANA Card payments
対象期間
Eligible Period
3/6～4/30

プリオーダーサービス 20%OFF キャンペーン

Pre-Order Service 20% Off Campaign

詳細はここを
CHECK！

対象商品をANAカードで決済いただくと、販売価格の20%OFFでご購入いただけます。
Pay for eligible items with ANA Card and receive a 20% discount off the retail price.

対象期間	2023年 3/6（月）～4/30（日）ご搭乗分

詳細はここを
CHECK！

事前に予約＆機内で受け取り！
便利なプリオーダーサービス

The convenient Pre-Order Service has many merits!

プリオーダーサービスって？ What is Pre-Order Service?

**航空券をご予約・ご購入後、機内販売商品を事前に予約注文できる便利なサービスです。
ご搭乗3日前までご予約[*1]が可能です。**

The Pre-Order Service is a convenient service. After reserving and purchasing your flight ticket, go online to check out and order items in the in-flight magazine before your flight. Items may be pre-ordered up to 3 days before the date of departure.[*1]

＊1 ご搭乗の前月22日～3日前（日本時間午後11時59分お申し込み完了分まで）。
＊1 From the 22nd of the previous month to 3 days before the date of departure (for orders placed by 11:59 p.m. JST).

MERIT 1
**『ANA SKY SHOP』には
掲載していない商品が満載！**

It has many items not listed in ANA SKY SHOP!

MERIT 2
**欲しい商品や人気商品を
お取り置きできるので安心**

You can have your desired item or a popular item set aside.

ご利用方法 How to order

1 ANAアプリまたは ANA WEBサイトより予約情報を入力し、予約確認画面を開く。(ANAアプリの場合は、さらに「予約詳細」をタップ)

Enter your booking information on the ANA app or the ANA website, and open the booking confirmation screen (for the ANA app, then tap "Reservation details").

**2 ①サービスタブをタップ
②「機内免税品プリオーダーサービス」メニューをタップ。**

① Tap the Service tab.
② Tap the "In-flight Duty Free Pre-order Service" menu.

※ 画像はイメージです。
※ Example only.

3 画面に従って商品の予約を進める。

Pre-order an item by following the instructions on the screen.

4 申し込み完了後、登録したメールアドレス宛に「受付完了」メールが届き、その後「お取り置き結果のご案内」メールにてお取り置き可否のお知らせ[*2]が届く。

After placing your order, an "Order Received" e-mail will be sent to your registered e-mail address, followed by "Your Order Status" e-mail to notify whether the item can be set aside.[*2]

＊2 在庫状況によりお取り置きできない場合がございます。
＊2 Please note that we may be unable to set aside an item depending on stock availability.

5 ご搭乗後、CA（客室乗務員）にプリオーダーサービスにてご予約の旨を伝える。4のプリオーダー番号が記載された「お取り置き結果のご案内」メールを見せ、お支払い後に商品を受け取る。

After boarding, inform a cabin attendant that you have placed an order through the Pre-Order Service. Show "Your Order Status" e-mail with the pre-order number from 4 Pay and then receive your item.

操作方法に関するお問い合わせは、ANA国際線予約・案内センターまで
[受付時間]午前8時～午後7時、午後10時～翌午前8時／年中無休
0570-029-333（全国一律料金） **03-6741-6685**（有料電話）

Operation inquiries: ANA International Flight Reservation and Information Center [Hours] 8:00 a.m. - 7:00 p.m., 10:00 p.m. - 8:00 a.m. (following day) / 365 days/year **+81-3-6741-6685** (pay call)

ご搭乗に際してのお願い

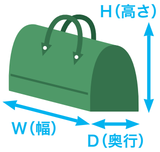
航空法に基づく保安検査の義務化について

凶器や危険物の航空機内への持ち込みは航空法により禁止されています。また、航空法改正に伴い2022年3月10日から、航空機搭乗前の保安検査の受検が義務化されます。 保安検査を受けずに保安検査場より先に進んだ場合、航空法違反となり、1年以下の懲役または50万円以下の罰金が科せられる場合があります。ご搭乗の際は、保安検査員や関係職員の指示に従い、保安検査を受検いただきますよう、お願い申し上げます。

機内安全のため、持ち込み手荷物削減にご協力をお願いいたします

機内持ち込み手荷物について
（お1人様1個まで）

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために、機内へ持ち込めるお手荷物は、身の回り品（ハンドバッグ、カメラ、傘など）のほか、下記の条件のお手荷物1個となります。なお、下記のサイズ以内のお手荷物の場合でも、客室内に収納できない場合にはお預かりの手荷物として貨物室に搭載させていただく場合がございますので、ご了承ください。下記サイズを超えるお手荷物（キャリーバッグ、ベビーカー、麻袋など）はお預けください。



※3辺の合計には付属品（ハンドル・車輪など）を含みます。

お持ち込みお手荷物のサイズ

	3辺の合計	H（高さ）	W（幅）	D（奥行）	重量
ANA（下記を除く） エア・ドゥ、ソラシド エア(SNA)、スターフライヤー	115cm以内	55cm	40cm	25cm	10kgまで
ANA（機種Q4A） IBEXエアラインズ、オリエンタルエアブリッジ	100cm以内	45cm	35cm	20cm	10kgまで

機内でのお願い

安全かつ快適にお過ごしいただくため、お手荷物は座席上の共用収納棚、または前の座席の下に収納してください。通路・非常口付近など、非常時に脱出の妨げになる場所へお手荷物を放置することは、法令で禁止されています。前に座席のない席（スクリーン前・隔壁前）は、足元にお手荷物は置けません。お客様の安全のため、収納状況が適切でない場合には客室乗務員が声をかけさせていただきますので、指示に従ってください。

● ギターなど楽器類

機内持ち込みサイズを超える楽器（ギターなど）は、あらかじめお客様にて梱包のうえ、カウンターにてお預けください。機内に持ち込む場合には、別途料金が必要となる場合がございますので、ご予約の際にお問い合わせください。国内線では、ギター、小型楽器（90㎝以内）、コントラバス専用の輸送ケースもご用意しております。詳しくは、予約センターまでお問い合わせください（ただし、使用状況によりご用意できない場合もあります）。

● キャリーバッグにご注意ください

機内の収納スペースには限りがあるため規定サイズ内でも持ち込みできない場合があります。

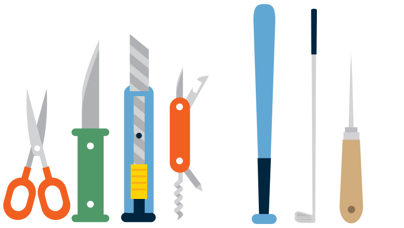
● ライターは1人1個まで

喫煙用のライターはお1人様1個に限り、持ち込みができます。オイルタンク式、葉巻用ライター、プリミキシングライター（ターボライター、ジェットライター、ブルーフレームライター等）、不測の作動防止機能のないリチウム電池で駆動するライターは持ち込みできません。ライターの置き忘れにご注意ください。

機内持ち込み制限品の取り扱いについて

ハサミ・ナイフ類、その他凶器となり得る物品をお持ちの場合は、手荷物カウンターでお預けいただくか、「放棄品箱」へ廃棄願います。保安検査強化にご理解とご協力をお願いいたします。また、引火性物質等の危険物は航空機内への持ち込み、およびお預かり手荷物としての取り扱いはできません。危険物を所持している場合は、出発保安検査場に設置されている「放棄品箱」に廃棄願います。

- 刃物類の機内への持ち込みは航空法違反となり、2年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられる場合があります。



ナイフ/ハサミ類　先の尖った物/バット類

※モデルガン等の凶器類似品等も機内持ち込み禁止です。

国土交通省：航空機搭乗前の保安検査を受けるにあたっての注意事項について

詳細

【国際線】TOPICS

機内持ち込み手荷物の制限

❶ 1容器あたり100mℓを超える液体物・ジェル・エアゾール類を機内にお持ち込みいただくことはできません。

❷ 1容器あたり100mℓ以下の液体物・ジェル・エアゾール類は個数にかかわらず機内持ち込み可能です。ただし、保安検査および搭乗の際に1ℓ以下の再封可能なジッパー付保存袋1枚に入れ、機内持ち込み手荷物とは別に検査を受ける必要があります。容器の大きさが100mℓを超えるものは、中身の液体の量が100mℓ以下でも持ち込みは不可となります。

❸ 保安検査後の免税店等で購入した液体類は機内持ち込みが可能です。ただし、海外で乗り継ぎをする場合には、没収などの可能性がありますので、当該国のルールに従う必要があります。

※日本で乗り継ぎがある場合、機内で購入された免税品であっても上記❶❷のルールが適用となり100mℓ以上のものは没収となります。詳細はANA SKY WEBをご覧ください。

ライターの制限（海外空港発便）

中国（香港を除く）、インド、フィリピン、ミャンマーを出発する全便において、航空機へのマッチ・ライターの持ち込みは禁止されています。お預けになる手荷物の中に入れることも禁止されていますのでご注意ください。

お客様のご理解とご協力をお願いいたします。

ANAおからだの不自由な方の相談デスク

ANAおからだの不自由な方の相談デスクでは、病気やけが・障がいによりおからだの不自由なお客様に、安心して快適な空の旅をお楽しみいただけますよう、航空機のご利用に関するご相談やご希望を伺っております。

以下のお客様は必ず事前にお知らせください。

- ▶ 機内で医療用酸素ボンベや酸素濃縮器（POC）を使用されるお客様（医師の搭乗許可・診断書が必要です）
- ▶ その他の医療機器を使用されるお客様
- ▶ ストレッチャー（簡易ベッド）を使用されるお客様
- ▶ 保育器を使用されるお客様
- ▶ その他機内で特別な医療行為を必要とされるお客様
- ▶ お手伝いが必要な方が10名以上いらっしゃる団体のお客様

TEL 0120-029-377　※携帯電話からはフリーダイヤルをご利用いただけません。
0570-029-377（全国一律料金）
☎ 03-6741-8900
FAX 0120-029-366（年中無休 9：00〜17：00）

ANAでは、耳や言葉が不自由で電話ができないお客様へ、TV電話での手話やチャットなどを使い、リアルタイムでANAオペレーターとやりとりができる「ANA専用代理電話サービス」をご提供しております。　詳細

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために

ご搭乗の皆様にご協力いただく事項がございます。

Tips for a Safe and Comfortable Flight

We ask for your cooperation on the following matters.

Consejos para un Vuelo Seguro y Cómodo

Le pedimos su cooperación en lo siguiente.

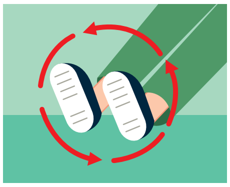
深部静脈血栓症 / 肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）の予防
To Reduce the Risk of Deep Vein Thrombosis / Pulmonary Embolism (So-called Economy-class Syndrome)
Para Reducir el Riesgo de Trombosis Venosa Profunda o Embolia Pulmonar (el denominado Síndrome de la Clase Económica)

長時間同じ姿勢で座っていると、足の静脈にうっ滞が起こり、血のかたまり（深部静脈血栓）が生じることがあります。この血のかたまりの一部が血流に乗り、肺に流れて肺の血管を閉塞してしまうと（肺塞栓）、胸痛や息切れが起こり、最悪の場合には死に至ることもあります。深部静脈血栓症を予防するために適度の水分を摂り、アルコールは飲みすぎず、足の運動をこまめに行いましょう。

Sitting cramped for long periods may interfere with blood flow, and consequently, a blood clot develops in the deep leg veins (Deep Vein Thrombosis; DVT). A blood clot may travel to the blood vessel of the lungs causing a blockage. This is called a pulmonary embolism, which cause a chest pain, difficulty of breathing and may be fatal. In order to prevent DVT, drink sufficient water, moderate your intake of alcohol, and stretch your legs frequently.

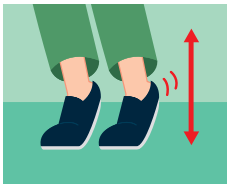
Sentarse en un espacio estrecho por largos periodos podría interferir con el flujo sanguíneo, ocasionando la formación de un coágulo sanguíneo en las venas profundas de las piernas (Trombosis Venosa Profunda; TVP). Un coágulo sanguíneo podría viajar hasta los vasos sanguíneos de los pulmones y causar una obstrucción. Esto se denomina embolia pulmonar, lo que causa dolor en el pecho y dificultad para respirar, pudiendo en algunos casos ser fatal. Con el fin de prevenir la TVP, tome suficiente agua, modere su consumo de alcohol, y estire las piernas con frecuencia.

1 足先を十分に伸ばしたり、曲げたりする。
Bend and flex your feet.
Doble y flexione sus pies.



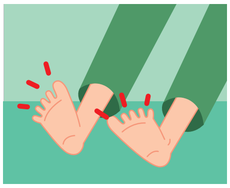
2 足全体をゆっくりと大きな円を描くように回す。
Move your feet in a slow circular motion.
Mueva sus pies lentamente describiendo un movimiento circular.

3 ふくらはぎ全体をこぶしでトントンと軽く叩く。
Use your fist to gently tap your calves.
Use su puño para golpear suavemente sus pantorrillas.



4 足を上下につま先立ちする。
Lift your ankles up and down, bending your feet at your toes.
Levante y baje sus tobillos, doblando sus pies a nivel de los dedos.

5 足の指でじゃんけんのグーをつくる。
Curl your toes.
Arquee sus dedos.



6 足の指でじゃんけんのパーをつくる。
Point your toes.
Extienda sus dedos.

幼児連れのお客様へ　For Passengers with Small Children

座席列の酸素マスクには個数制限があるため、複数の幼児は同じ座席列にご着席いただけません（座席を確保する場合を除く）。機内では座席の移動はお控えください。また、機内には飛行機特有の設備がございます。「ひじ掛け」や「収納式テーブル」などにお子様の指をはさまないようお気をつけください。

Due to the number of oxygen masks per seat row, more than one small child may not be seated in the same row (excluding seat reservation). Please refrain from changing your seats. Also, there is aircraft-specific equipment on board the plane. Please be careful not to let your children catch their fingers in places such as the armrest or retractable table.

ひじ掛け
Armrest

収納式テーブル
Table

座席ベルトの金具
Seatbelt Buckle

化粧室の扉・ゴミ箱のふた
Lavatory Door Trash Box Lid

その他のお願い　Other requests

他のお客様や業務中の社員に対する無断撮影行為は、周囲のお客様へのご迷惑となる場合がありますので、ご遠慮いただきますようご理解とご協力をお願いします。

ANA Group requests all passengers to refrain from photographing other passengers and staff on duty without their consent, as it may cause inconvenience to other passengers. Your understanding and cooperation are highly appreciated.

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために

ご搭乗の皆様にご協力いただく事項がございます。

Tips for a Safe and Comfortable Flight

We ask for your cooperation on the following matters.

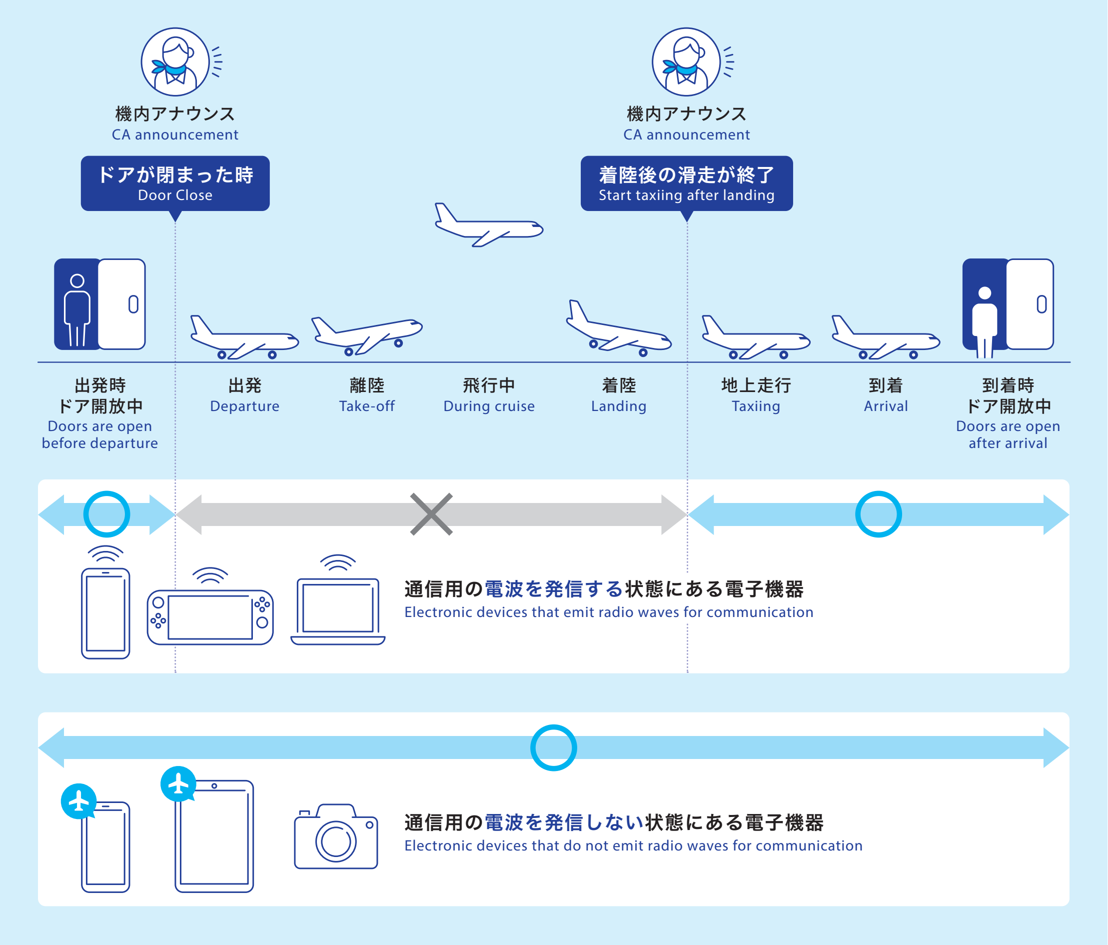
Consejos para un Vuelo Seguro y Cómodo

Le pedimos su cooperación en lo siguiente.

機内での電子機器の使用制限について
Restrictions on Use of Electronic Devices on Board

国土交通省が告示で「航空機の運航の安全に支障を及ぼすおそれのあるもの」について、以下のとおり定めています。出発時「飛行機のドアが閉まった時」から「着陸後の滑走が終了する時」まで、下記の電子機器の使用が制限されています。

The devices listed below have been stipulated by Japan's Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism (MLIT) as having the potential to affect the safety of flight operations as follows.
From when the doors are closed for departure until the aircraft starts taxiing after landing, use of electronic devices listed in below is restricted.



作動時に通信用の電波を発信する状態にある以下の電子機器はご使用になれません。(出力100ミリワット以下のものを除く)機内モード等の電波を発信しない状態（設定)にするか、電源をお切りください。

(注)客室乗務員がアナウンスにてお知らせいたします。

航空機外の設備と無線通信を行う状態にある携帯電話（スマートフォン含む)、パーソナルコンピューター、携帯情報端末、電子ゲーム機、携帯型データ通信端末、トランシーバー、無線操縦玩具、ワイヤレスマイク

(注)機器同士のBluetooth接続（ワイヤレスヘッドホン、医療機器等)やWi-Fi接続（電子ゲーム機等)は常時ご使用になれます。

Electronic devices that emit radio waves, as follows, cannot be used. (This excludes any of the devices listed below that have an output power of 100 mW or less.) Please set such devices to not emit radio waves or turn them off.

(Note) Cabin attendants will be making an announcement.

Cell phones (including Smartphones), Personal computers, Personal digital assistants, Electronic games and Mobile routers that communicate by radio waves to facilities outside the aircraft,Transceivers, Radio-controlled toys, Wireless microphones

(Note) Bluetooth connection between devices (such as wireless headphones and medical equipments) and Wi-Fi connection (for electronic games) can be used at any time.

作動時に通信用の電波を発信しない状態*にある電子機器については、すべての飛行機において基本的に常時ご使用になれます。

携帯電話（スマートフォン含む）、パーソナルコンピューター、医療機器、DVDプレーヤー、デジタルカメラ、電子機器等

＊通信用の電波を発信しない状態（設定）とは、電源をON（入）にしていても通話やメールの送受信、インターネット機能がOFF（切）になっている状態を指します。

- 携帯電話での通話は周囲のお客様のご迷惑になりますのでお控えください。
- 機長が安全運航に支障があると判断した場合、使用可能な時期であってもご使用をお控えいただく場合がございます。ご了承ください。
- 当ページ記載の出力100ミリワット以下の電子機器であっても、その電子機器の使用により他のお客様 に不快感を与えたり、迷惑または危険を及ぼしたりするおそれがある場合はご使用をお控えいただきます。
- 記載のある電子機器以外でも別途当社の定めにより使用を制限している機器がありますので、電子機器の使用状況について客室乗務員が声をおかけする場合がございます。またペースメーカー等、医療機器をご使用のお客様が近くにいらっしゃる場合、電子機器のご使用をお控えいただくこともありますのでご協力をお願いいたします。
- 出発時の非常用設備に関するご案内（VTR上映／客室乗務員のデモンストレーション）にご注目ください。また安全に関する客室乗務員からのご案内にご注意ください。
- 緊急時脱出の妨げとなるような電子機器類は、前の座席の下または座席の上の物入れにご収納ください。また、電子機器が座席の間に挟まって破損する場合がありますので、保管にはご注意ください。
- 携帯電話（スマートフォン含む）、電子ゲーム、DVDプレーヤーなどをご使用の際は、周りのお客様へのご配慮をお願いいたします。

Electronic devices that do not emit radio waves for communication* can generally be used at any time.

Examples: Cell phones (including Smartphones), Per-sonal computers, Medical equipments,DVD players, Digital cameras, e-book readers, etc.

*Means the sending/receiving of phones/mails and the internet function is set to OFF even when the power is turned ON. Cell phones functions should be set to “flight”, “self”, “radio wave off”, “offline” or “personal” modes (names differ according to company).

- Please be considerate of other passengers and refrain from making phone calls.
- The use of electronic devices may still be prohibited at any time for safety reasons if the pilot determines that their usage will interfere with flight operations. Your kind understanding will be appreciated.
- Even if your electronic deviceis listed on this page and has an output power of 100 mW or less, you may beasked to refrain from using it if there is a risk that it will cause discomfortor inconvenience to or endanger other passengers.
- ANA may restrict the use of electronic devices other than those listed and cabin attendants may ask for your cooperation. If passengers using medical equipment such as pacemakers are seated nearby, you may be asked to refrain from using electronic devices.
- Please be sure to check the safety information provided by the cabin attendants or the safety video. Also, please pay attention to other safety-related instructions by the cabin attendants.
- Please store your electronic devices under the seat in front of you or in the overhead compartment so that they will not obstruct evacuation in the event of an emergency. Please also take care not to damage your electronic devices by storing them (and getting them stuck) between the seats.
- Please use your cell phones, electronic games and DVD players, etc., with consideration for other passengers on board.

機内の安全を阻害する行為について　Unruly Behaviors on Board　Comportamientos Indisciplinados a Bordo

航空機の安全を害する行為のほか、機内の人や財産に危害を及ぼす行為、機内の秩序を乱す行為、機内の規律に違反する行為は「航空法第73条の3」で禁じられています。特に国土交通省が定めた以下の行為については、機長の命令に背き行為を中止しなかった場合、50万円以下の罰金が科せられます。安全運航のためにご協力をお願いいたします。

- 乗降口または非常口の扉の開閉装置を操作すること
- 化粧室で喫煙すること（喫煙には、電子タバコや加熱式タバコ等、蒸気を発生させるものも含む）
- 乗務員の職務を妨害し、安全の保持等に支障を及ぼすおそれがある行為をすること
- 告示により禁止された電子機器を使用すること
- 指示に従わず座席ベルトを着用しないこと
- 離着陸時において、座席の背、テーブル、フットレスト（レッグレスト）を所定の位置に戻さないこと
- 非常脱出の妨げになる場所へ手荷物を放置すること
- 告示により定められた消火器、非常用警報装置、救命胴衣等を操作または移動すること

Acts jeopardizing the safety of the aircraft, harming the passengers or their properties on board, disrupting the order in the cabin, or disturbing the discipline in the cabin are prohibited by the “Civil Aeronautics Law of Japan, Article 73-3”. For the following specific behaviors stipulated by the MLIT, if you do not stop such acts despite the Captain's order, you will be subject to a fine up to 500,000 JPY. We ask for your cooperation for a safe flight.

- Operating the handle or other mechanisms of a cabin door or an emergency exit
- Smoking in the lavatory. This includes the use of smoking devices that generate vaper.
- Interfering with crew duties, which may hinder the safety of the aircraft
- Using electronic devices prohibited by the MLIT ministerial notice
- Not following the instruction to fasten the seat belt
- Not returning the seat back, table, or footrest (legrest) to its original position during takeoff or landing
- Leaving baggage in a place hindering the emergency evacuation
- Using, operating, or moving of fire extinguishers, evacuation signal system, life vests, etc. stipulated in the MLIT ministerial notice

Las acciones que pongan en peligro la seguridad de la aeronave, inflijan daño a los pasajeros o a sus propiedades a bordo, alteren o perturben el orden en la cabina, o perturben la disciplina en la cabina, están prohibidas según el “Artículo 73-3 de la Ley de Aeronáutica Civil de Japón”. En el caso específico de los siguientes comportamientos estipulados por el MLIT, si usted no se detiene a pesar de recibir la orden del capitán, estará sujeto a una multa de hasta 500,000 yenes. Le pedimos su cooperación para un vuelo seguro.

- Manipular la manija u otros mecanismos de una puerta de la cabina o de una salida de emergencia
- Fumar en los baños (incluyendo también los dispositivos para fumar y los productos que generan vapor)
- Interferir con las tareas de la tripulación, lo cual podría comprometer la seguridad de la aeronave
- Utilizar dispositivos electrónicos prohibidos por la notificación ministerial del MLIT
- No seguir la instrucción de abrochar el cinturón de seguridad
- No regresar el respaldo del asiento, la mesa o el reposapiés a su posición original durante el despegue o aterrizaje
- Dejar su equipaje en un lugar que dificultaría la evacuación de emergencia
- Utilizar, manipular o mover de lugar los extintores, el sistema de señales de evacuación, los chalecos salvavidas, etc., estipulados en la notificación ministerial del MLIT

下記に掲載の番組は、座席に装備されたイヤホンジャック(1口タイプ)にイヤホンを差し込み、
コントロールBOXでチャンネルを選択しお楽しみいただけます。

オーディオ番組

各40分プログラム(ラジオ放送を除く)

1 CH ラジオ放送【NHK第一放送】

その日の出来事を素早く伝えるニュースなど、
生活に密着した、さまざまな情報をお届けします。

※下記の各一部機材でご利用いただけます。
B737-800、B777-200、B777-300

8 CH 演歌・歌謡～心のふるさと～

JAPANESE MUSIC

春一番
キャンディーズ
(渡辺音楽出版)

グッド・バイ・マイ・ラブ
アン・ルイス
(ビクターエンタテインメント)

逃避行
麻生よう子
(ソニー・ミュージックレーベルズ)

ヘッドライト
新沼謙治
(日本コロムビア)

せんせい
森 昌子
(ホリプロ)

おゆき
内藤国雄
(ソニー・ミュージックレーベルズ)

雪割草
松原のぶえ
(日本コロムビア)

花も嵐も
山本譲二
(テイチクエンタテインメント)

歩
北島三郎
(日本クラウン)

いっぽんどっこの唄
水前寺清子
(日本クラウン)

パーソナリティ：小林奈々絵(フリーアナウンサー)
1983年石川県出身。「走れ！歌謡曲」など演歌・歌謡曲の音楽番組のパーソナリティを数多く務めている。

9 CH Music Travel-70's & 80's

JAPANESE MUSIC　POP/ROCK and more

う、ふ、ふ、ふ、
EPO(ソニー・ミュージックレーベルズ)

わかれうた
中島みゆき(YAMAHA)

ドラマ主題歌特集

いとしのエリー
サザンオールスターズ
(タイシタレーベル/ビクターエンタテインメント)

CHA-CHA-CHA
石井明美(ソニー・ミュージックレーベルズ)

カリフォルニア・コネクション
水谷豊
(フォーライフ ミュージックエンタテイメント)

ダンシング・シスター／I'm In The Mood For Dancing
ノーランズ／The Nolans
(ソニー・ミュージックレーベルズ)

SHADOW CITY
寺尾 聰(ユニバーサル ミュージック)

僕が僕であるために
尾崎 豊(ソニー・ミュージックレーベルズ)

パーソナリティ：寺脇康文(俳優)
1962年生まれ、大阪府出身。
代表作はドラマ「相棒」シリーズなど。

10 CH 全日空寄席

JAPANESE TALK SHOW

落語「ちりとてちん」
笑福亭鉄瓶
(2022年7月20日 東京・お江戸上野広小路亭にて収録)

笑福亭鉄瓶

落語「堀の内」
柳家一琴
(2023年2月12日 東京・らくごカフェにて収録)

柳家一琴

※本番組内では、一部不適切な表現を含む場合がありますが、作品のオリジナリティーを尊重するため、削除・修正を行わずに放送することがございます。あらかじめご了承ください。

ご案内：内海英華、神田 紅
上方で現在唯一の女道楽・内海英華(写真左)と東京の女流講談師・神田 紅(同右)。ともに芸歴40年を超える。

11 CH 旅するクラシック

CLASSICAL MUSIC

〈新緑のかがやき〉

ハイドン：オラトリオ《天地創造》第1部より アリア「いまや野の新緑が」
Haydn: Die Schöpfung, Hob.XXI:2, Part 1 Arie "Nun beut die Flur das frische Grün"
シルヴィア・マクネアー(ソプラノ)
イングリッシュ・バロック・ソロイスツ
ジョン・エリオット・ガーディナー(指揮)

メンデルスゾーン：交響曲第4番 イ長調 作品90《イタリア》 第1楽章
Mendelssohn: Symphony No.4 in A Major, op.90,"Italian" 1. Allegro vivace
ロイヤル・コンセルトヘボウ管弦楽団
ベルナルト・ハイティンク(指揮)

ベートーヴェン：ピアノ・ソナタ 第15番 ニ長調 作品28《田園》 第4楽章
Beethoven: Piano Sonata No.15 in D Major, op.28, "Pastoral" 4. Rondo. Allegro ma non troppo
ヴィルヘルム・ケンプ(ピアノ)

グノー：おいで、芝生は緑
Gounod: Viens! Les gazons sont verts!
エリー・アメリング(ソプラノ)、ルドルフ・ヤンセン(ピアノ)

ヴォーン・ウィリアムズ：交響曲第3番《田園交響曲》 第3楽章
Vaughan Williams: Symphony No.3, "Pastoral Symphony" 3. Moderato pesante
ロンドン・フィルハーモニー管弦楽団
ロジャー・ノリントン(指揮)

聴き比べコーナー

ブラームス：交響曲第2番 ニ長調 作品73 — 第1楽章
Brahms: Symphony No.2 in D Major, op.73 — 1. Allegro non troppo
●ベルリン・フィルハーモニー管弦楽団
クラウディオ・アバド(指揮)
●ミネアポリス交響楽団 / アンタル・ドラティ(指揮)

〈UNIVERSAL MUSIC Recommends〉

R.シュトラウス：《4つの最後の歌》 第3曲 眠りにつこうとして(抜粋)
R.Strauss: Vier letzte Lieder No.3 Beim Schlafengehen <excerpt>
ジェシー・ノーマン(ソプラノ)他

監修：飯尾洋一　〈全曲　ユニバーサル ミュージック〉

※楽曲の特性上、ボリュームレベルの高低に幅がございます。あらかじめご了承ください。
※一部オリジナルマスターテープに起因するノイズ等がありますが、ご了承ください。

パーソナリティ：松尾依里佳(ヴァイオリニスト)
4歳よりヴァイオリンを始め、故・工藤千博などへ師事。作編曲もこなす。京大卒でタレントとしても活躍中。

※番組は予告なく変更させていただく場合がございます。※エンターテイメントプログラムは一部機材で放送がない場合がございます。
※一部機材では月初は前月の、月末は翌月のプログラムとなる場合がございます。※作品によっては、フライト時間内に視聴を終了できない可能性がございます。予めご了承ください。
※5～7chのオーディオサービスを停止しています。8～11chで番組をお楽しみください。※8～11chは、シートモニターでもお楽しみいただけます。
※お客様ご自身のイヤホンをご利用いただけます。イヤホンをお持ちでない方は、客室乗務員にお申し付けください。

下記に掲載の番組は、座席に装備されたイヤホンジャック(1口タイプ)にイヤホンを差し込み、
コントロールBOXでチャンネルを選択しお楽しみいただけます。

→目次に戻る

前方スクリーン番組

3 CH 12 CH

音声は3チャンネルでお楽しみください。(一部の機材では"12"チャンネルになります。)
Please select channel 4 for English when viewing programs. (Only available in Japanese on some aircraft.)

奇数便 上映番組
Odd-numbered flights Screened program

BLUE SKY NEWS #14

ANA公式YouTubeチャンネル「BLUE SKY NEWS」。今回は「CAによる航空クイズ」、「空の安全を守る5つの業務」、「ANAグランドハンドリングスタッフの備品」をご紹介します。

This time on BLUE SKY NEWS, ANA's Official YouTube Channel: "A Cabin Crew's Aviation Quiz", "5 Methods for Maintaining Flight Safety", "ANA Ground Handling Staff's Key Items" and more.

音声	日本語	AUDIO TRACKS	Japanese
字幕	日本語	SUBTITLES	Japanese

偶数便 上映番組
Even-numbered flights Screened program

Japan Seasonal Journey
花咲き、緑萌える春
Japan Seasonal Journey
Spring—Flowers Bloom, Buds Burst Open

桜、桃、菜の花。日本列島の春は花々と芽吹く緑に彩られます。世界自然遺産や旬の海の幸とともにお伝えします。

Spring on the Japanese archipelago is symbolized by cherry, peach, and rapeseed blossoms, and much budding greenery. We also introduce you to world natural heritage sites and fresh seafood.

字幕	日本語、英語	SUBTITLES	Japanese, English

※番組は予告なく変更させていただく場合がございます。
※エンターテイメントプログラムは一部機材で放送がない場合がございます。 ※お客様ご自身のイヤホンをご利用いただけます。イヤホンをお持ちでない方は、客室乗務員にお申し付けください。
※一部機材では月初は前月の、月末は翌月のプログラムとなる場合がございます。 ※作品によっては、フライト時間内に視聴を終了できない可能性がございます。予めご了承ください。

機内エンターテイメントシステムのご案内
In-flight Entertainment System Guide

映画・ビデオ・オーディオなど様々なジャンルのプログラムを高品質でお楽しみいただける機内エンターテイメントシステムです。
Our in-flight entertainment system provides ANA passengers with a variety of high quality programs, including movies, videos, audio and more.

シートモニターの種類
Information on the seatback monitors

＊一部機材のみ対象 ＊Designated aircrafts only

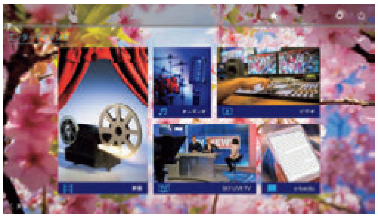
B787-8*

A320neo / A321neo / B777-200*

※現在随時改修中です。機内にてご確認ください。
今後はB787-9*と同じ画面に変更予定です。
*Our systems are undergoing improvements. Check the system on your flight for more information.
All monitor displays will soon be the same as those on B787-9* aircraft.

B787-9*

※背景画像は時期により異なります。
*Scenery images will change according to the season.



コントローラーガイドはシートモニターでご確認いただけます。
The Controller Guide can be accessed through the seatback monitor as follows.
ホーム画面上の「お知らせ」または「?」をタップして参照 Tap [Info] or [?] on the Home screen.

※シートモニターが肘掛の中に収納されている座席では、モニター収納中に番組変更はできませんのでご了承ください。離陸・着陸の際は安全上の理由によりモニターを収納していただく必要があります。
※不明な点、不都合な点などがございましたら、お気軽に客室乗務員までお申し付けください。 ※画像はイメージです。
*You cannot change programs while the monitor is stored away (seats where the monitor is located in the armrest). For safety, monitors must be stored away during takeoff and landing.
*Please ask any of the cabin crew for help. ※Images are for illustration purposes only.

オホーツク海
太平洋
宗谷海峡
稚内
Wakkanai
利尻
Rishiri
礼文島
利尻島
野寒布岬
宗谷岬
天塩川
天売島
焼尻島
紋別
オホーツク紋別
Okhotsk-Monbetsu
サロマ湖
留萌
旭川
Asahikawa
大雪山
2291
網走
女満別
Memanbetsu
北見
屈斜路湖
知床岬
知床半島
根室海峡
国後島
中標津
根室中標津
Nemuro-Nakashibetsu
歯舞群島
根室
積丹半島
小樽
石狩川
札幌
岩見沢
支笏湖
千歳
新千歳(千歳)
New Chitose(Chitose)
苫小牧
帯広
Obihiro
十勝川
釧路
たんちょう釧路
Tanchō-Kushiro
襟裳岬
洞爺湖
内浦湾
(噴火湾)
室蘭
奥尻島
渡島半島
函館
Hakodate
津軽海峡
下北半島
陸奥湾
青森
Aomori
岩木山
1625
弘前
十和田湖
八戸
能代
大館
大館能代
Ōdate-Noshiro
男鹿半島
秋田
Akita
八郎潟
田沢湖
岩手山
2038
盛岡
三陸海岸
宮古
釜石
気仙沢
飛島
鳥海山
2236
最上川
酒田
おいしい庄内
Oishii-Shōnai
鶴岡
粟島
月山
1984
佐渡島
舳倉島
信濃川
阿賀野川
新潟
Niigata
山形
蔵王山
1841
仙台
Sendai
石巻
北上川
牡鹿半島
米沢
阿武隈川
珠洲岬
のと里山
Noto-Satoyama
長岡
上越
磐梯山
1816
猪苗代湖
会津若松
福島
Fukushima
郡山
富山きときと(飛騨・高山)
Toyama-Kitokito(Hida-Takayama)
長野
上田
浅間山
2568
赤城山
1828
男体山
2486
立山
3015
穂高岳
3190
乗鞍岳
3026
松本
いわき
宇都宮
前橋
高崎
日立
八ヶ岳
2899
水戸
北岳
3193
甲府
飯田
さいたま
土浦
東京国際
(羽田)
Tokyo(Haneda)
東京
成田
富士吉田
富士山
3776
利根川
銚子
成田国際
Narita
犬吠埼
横浜
千葉
静岡
沼津
小田原
相模湾
駿河湾
伊豆半島
房総半島
館山
野島崎
御前崎
下田
石廊崎
大島
758
三原山
利島
新島
式根島
神津島
三宅島
伊豆諸島
御蔵島
八丈島
Hachijō-jima
薩摩半島
大隅半島
佐多岬
大隅海峡
黄島
竹島
大隅諸島
西之表
種子島
コスモポート種子島
Cosmoport Tanegashima
屋久島
Yakushima
大東諸島
北大東島
南大東島
八丈島
Hachijō-jima
伊豆諸島
三原山
大島
利島
三宅島
石廊崎
御前崎
鳥島
小笠原諸島
聟島列島
父島列島
父島
母島
母島列島
西之島
火山列島
硫黄島
択捉島
国後島
知床岬
知床半島
根室海峡
根室中標津
Nemuro-Nakashibetsu
根室
歯舞群島
色丹島
南鳥島
沖ノ鳥島
© 日本特殊地図編纂所
2023.1

ＡＮＡグループ国内線航路図

ANA GROUP DOMESTIC ROUTE MAP

時刻表は ANA ウェブサイトをご確認ください。

※この地図は、色の見分けがつきにくい方にも見やすいように配慮しています。
※運行航路は天候やその他の理由により変更されることもございます。

160°
180°
160°
140°
120°
100°
80°
60°
40°
A R C T I C O C E A N
北 極 海
80°
GREENLAND
Queen Elizabeth Islands
Wrangel I.
Victoria I.
U. S. A.
Arctic Circle
KAMCHATKA
ALASKA
6190
Mt. Denali (McKinley)
Whitehorse
Hudson Bay
ハドソン湾
60°
Bering Sea
ベーリング海
Gulf of Alaska
アラスカ湾
Rocky Mountains
C A N A D A
Aleutian Is.
Edmonton
Calgary
Regina
Winnipeg
バンクーバー
VANCOUVER
シアトル
SEATTLE
Portland
Newfoundland
Montréal
Ottawa
Milwaukee
Toronto
Boston
UNITED STATES OF AMERICA
アメリカ合衆国
Detroit
NEW YORK ニューヨーク
Salt Lake City
Denver
Kansas City
St. Louis
CHICAGO
シカゴ
Philadelphia
WASHINGTON D.C.
ワシントン
40°
サンフランシスコ
SAN FRANCISCO
サンノゼ
SAN JOSE
ロサンゼルス
LOS ANGELES
San Diego
Las Vegas
Oklahoma City
Columbia
Phoenix
Dallas
Atlanta
A T L A N T I C O C E A N
大 西 洋
San Antonio
Jacksonville
Orlando
HOUSTON
ヒューストン
New Orleans
International Date Line
Midway Is.
Miami
BAHAMAS
U.S.A.
Hawaiian Is.
HONOLULU ホノルル
Monterrey
Gulf of Mexico
メキシコ湾
Tropic of Cancer
Guadalajara
MEXICO
メキシコシティ
MEXICO CITY
CUBA
DOMINICAN REPUBLIC
20°
MICRONESIA
BELIZE
JAMAICA
HAITI
ST. CHRISTOPHER AND NEVIS
ANTIGUA AND BARBUDA
GUATEMALA
Guatemala City
San Salvador
HONDURAS
SAINT LUCIA
DOMINICA
P A C I F I C O C E A N
太 平 洋
EL SALVADOR
NICARAGUA
ST. VINCENT AND THE GRENADINES
BARBADOS
GRENADA
TRINIDAD AND TOBAGO
MARSHALL IS.
COSTA RICA
PANAMA
VENEZUELA
Medellín
GUYANA
SURINAME
FR. GUIANA
KIRIBATI
NAURU
Equator
Galápagos Is.
Bogotá
COLOMBIA
Amazonアマゾン川
0°
MELANESIA
POLYNESIA
ECUADOR
TUVALU
SOLOMON IS.
海
SAMOA
FIJI
Lima
PERU
Andes
B R A Z I L
VANUATU
TONGA
NIUE
BOLIVIA
Tropic of Capricorn
São Paulo
Rio de Janeiro
PARAGUAY
20°
COOK IS.
Easter I.
Mountains
CHILE
Aconcagua
6959
URUGUAY
Santiago
Buenos Aires
Río de la Plata
ラプラタ川
Tasman Sea
タスマン海
Auckland
NEW ZEALAND
Wellington
Christchurch
Queenstown
ARGENTINA
40°
Falkland Is.(Islas Malvinas)
Estr. de Magallanes
マゼラン海峡
C. Horn
60°
Antarctic Circle
160°
140°
120°
凡 例 LEGEND
ＡＮＡグループ便
ANA Group operated flight
ＡＮＡグループ便就航都市
Cities served by ANA Group operated flight
コードシェア便就航都市
Cities served by Codeshare flight
80°
160°
180°
100°
80°
60°
40°

→目次に戻る

ＡＮＡグループ国際線航路図

ANA GROUP INTERNATIONAL ROUTE MAP

時刻表は ANA ウェブサイトをご確認ください。

※運航航路は天候やその他の理由により変更されることもございます。2022年8月15日時点での情報です。
Flight routes are subject to change due to weather conditions or other reasons. Information as of August 15, 2022.
※コードシェア便就航都市は2020年1月31日時点での情報です。
Information regarding the cities served by Codeshare flight is as of January 31, 2020.

©日本特殊地図編纂所

2022.8

We are committed to valuing customer feedback

ANA offers lessons for children with special needs to prepare them for flying on school trips

Customer feedback

My school has reserved a flight with ANA for a school trip. Many of our students feel anxious about flying for the first time. Does ANA provide lessons for first-time fliers?

ANA offers classroom lessons (called *sorapasu kyoshitsu* in Japanese; lit. “Sky Pass Classroom”) for students who use wheelchairs and have developmental disabilities, to help reduce their anxiety before traveling and ensure a safe and comfortable flight. If a school for children with special needs plans to book a flight with ANA for a school or group trip, employees from the ANA Group will visit the school to conduct the lesson. This gives students the chance to practice every step of the flight, including checking in at the airport, going through security and boarding the airplane, as well as finding their seats and disembarking upon arrival. ANA is working to make sure its flights are relaxing and pleasant for all passengers, with the goal of making air travel accessible for everyone.

Certain conditions apply when submitting a request. For more information, please check ANA’s website.

Feedback and suggestions
0120-029-787 (toll-free in Japan)

From a mobile phone
0570-029-787 (same rate nationwide)

For international calls
03-6735-7922
(relevant charges apply)
Operation hours 9:00–17:00
(year round)

Please send us your comments and suggestions regarding ANA’s services.
*Customer feedback forms are also available onboard our flights. Please inquire with one of our flight attendants.

Feedback and suggestions

INFO 01

Service

ANA Domestic Flight Awards “Weekly TOKU-TABI Mile”

■Available routes:
Announced every Tuesday around 12:00 noon (JST)

■Reservation and ticketing period:
From every Wednesday at 12:00 AM to the following Tuesday at 11:59 PM(JST)

■Departure period:
Any date between Thursday and the following Wednesday

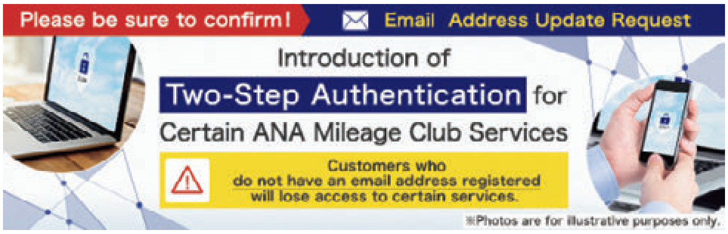
“Weekly TOKU-TABI Mile” is a service that allows you to use ANA domestic flight awards with fewer miles than usual. Choose your destination from a selection of eligible routes announced weekly, starting at 3,000 miles one-way. Reservations can be made up to one day prior to the flight date.

For details, visit the ANA website.

INFO 02

News

Please confirm that your registered email address is up to date



ANA has introduced a two-step authentication system using one-time passwords for some services provided by the ANA Mileage Club, ensuring members can use these services with greater peace of mind. ANA Mileage Club members are requested to confirm their email address registered for receiving important messages from ANA is up to date, because one-time passwords will be sent to that address as part of the two-step authentication. Please be aware that some services available on ANA’ s website cannot be used unless your email address has been correctly registered.

For details, visit the ANA website.

4 April

ANA Monthly "Welcome Aboard" Calendar

本月的全日空挂历

An ANA employee navigator introduces travel destinations for our ANA official calendar "Welcome Aboard" 2023 edition.

全日空官方挂历
《Welcome Aboard》2022 年版的旅游景点
由全日空员工来为您导航

April Location
4月份的景点

France
法国

{ April
ANA employee navigator
4月份全日空员工导航 }

Pascale Le Maillot

- **Company / Department**
ANA France, Marketing & PR
所属部门 ANA 巴黎分公司
市场营销 & 公关
- **Birthplace** Paris, France
出生地 巴黎（法国）
- **Hobbies**
Dance, cycling, museums, live performances, traveling
爱好 舞蹈、自行车、博物馆、现场表演、旅行
- **Recommended Locations**
Miyakojima, Rodrigues Island, Caribbean Islands
最喜欢的观光景点 宫古岛、罗德里格斯岛、加勒比群岛

Palace of Versailles (France)

凡尔赛宫（法国）

Bonjour! I'm Pascale, a lover of food and sports. As a world citizen, I enjoy feeling the energy of a new international destination, including the food and culture, as well as the local people.

我最喜欢美食和运动。作为一名世界公民，我喜欢了解其他国家的食物和文化，同时感受当地居民散发的活力。

Recommended Location
推荐观光景点

Château de Chantilly is famous for its horse show

举办马术表演的尚蒂伊城堡

I love visiting castles. Each region in France is proud of their castles with definitive style and great history, and visiting them leads to a compelling combination of tourism, gourmet food and trekking in nature. Aside from Versailles, in the great Paris vicinity, I regularly visit the castles of Saint-Germain, Vincennes, Vaux-le-Vicomte and Chantilly with my family.

法国的每个地区都有不同的城堡，这些城堡分别有着各自的风格和伟大历史，可以跟观光、美食以及置身大自然的徒步旅行组合在一起。除了凡尔赛宫以外，离巴黎不远的地方还有圣日耳曼、万森、沃子爵、尚蒂伊等城堡，我跟家人会定期造访。

Recommended Food
推荐美食

Sôle meunière (sole with butter sauce), mussels mariniere (very healthy and great value for money), seafood platter

比目鱼配黄油酱（sôle meunière）、葡萄酒蒸贻贝（健康食谱且物美价廉）、海鲜拼盘

As an admitted foodie, I must recommend seafood. Half of France is surrounded by the sea, and the seafood here includes incredible mussels, lobsters, shellfish, shrimps, oysters and more. Authentic French Brasserie restaurants offer a great variety of dishes from the sea.

法国的一半国土被大海环抱，贻贝、龙虾、甲壳类、虾和牡蛎等海产品应有尽有。在正宗的 Brasserie restaurant（一种法国常见的小酒馆餐厅，主要提供酒水，同时也能用餐），可以品尝到品种多样的海鲜。

ANA Inspiration of JAPAN
A STAR ALLIANCE MEMBER

WORLD AIRLINE WINNER SKYTRAX AWARDS 2022
World's Best Airline Cabin Cleanliness
客室内の清潔さが世界No.1と評価されました。

WORLD AIRLINE WINNER SKYTRAX AWARDS 2022
World's Best Airport Services
空港サービス全般が世界No.1と評価されました。

WORLD AIRLINE WINNER SKYTRAX AWARDS 2022
Best Airline Staff Service in Asia
地上係員や客室乗務員によるサービス品質がアジアでNo.1と評価されました。

www.ana.co.jp

The crew during their pre-boarding briefing. Ms. Maeda says, "A cabin attendant should not just walk aimlessly through the aisles. It's important to pay attention to each passenger and notice even the slightest change."

在乘务前巡视现场。前田告诉我们："走在机舱内的过道上，空乘人员也不应该只是漫无目的地里走动。而是要留意每一位乘客，注意到非常细微的变化，这些观察和发现非常重要。"

她抱着"去试试看再说吧"的心情，敲响了全日空的大门。

"录用考试非常不容易。我不太擅长跟别人说话，面试时感觉太难了。当时是泡沫经济时期，也受惠于那个时代，我有幸顺利拿到了企业的录用内部通知。"

前田说得非常谦虚，其实在当时，人们对 CA 这个职业的憧憬度绝对不亚于现在。因此，相比本人，周围的家属更为激动。

"刚进公司参加新人飞行培训时，父母特地从新潟赶来东京。当我乘上从成田出发前往悉尼的培训航班时，他们在机场跟我道别。当时我已经够紧张的了，可我爸还拿着相机咔嚓咔嚓对着我拍个不停，而在另一边，我又看见我妈眼中全是泪花（苦笑）。"

虽然这一幕有点好笑，但温暖而慈爱的父母亲就这样目送着前田迈出了"第一步"，培训结束后，她被分配到成田分公司，开始担任国际航班的业务。3 年后的 1994 年，她又拿到了担任客舱负责人的首席乘务长资格。作为 CA，她的职业生涯正在顺利地发展。

"不过说实话，我本来打算不久便离职的。我在工作前就已经订婚了。所以当时打算是先工作几年，然后辞职回家做主妇。"

在前辈空乘人员中，因结婚而离职的也不在少数。

"可是，我对工作越来越感兴趣，我拿到了在头等舱服务和首席乘务长的资格。而且也渐渐感受到工作的意义和每一趟航班完成后的成就感。我想，如果现在辞职一定会后悔。这个想法越来越强烈。"

果然，从那以后她还是继续担任空乘业务。

在她的职业生涯中，有时也会因为自己无法做到完美而感到沮丧，也曾有过在厨房里偷偷抹眼泪的体验。但另一方面，完成工作后收到的感谢信和鼓励的话语是如此温暖，这一切让她感动，点燃她胸中的火热情怀。

"飞机降落时，当乘客笑着对我们说'感觉非常舒适''真是愉快的体验'，此时我会有一种成就感，感到自己坚持从事这项工作真的很有意义。"

前田就这样投入工作，蓦然回首发现自己从事 CA 这个工作已经迎来了第 32 个春天。

共享"小小的发现"

前田长期担任机舱负责人，也就是首席乘务长，她在工作中慢慢培养了这样的信念——"如果不能好好发挥每个人的力量，就不会有出色的航班"。

"我们 CA 是以团队结构来运作的。创造让每一名工作人员都能发挥最大能力的环境，我相信这也是首席乘务长的重要职责。国际航班在乘务前会有一个碰头会，便于事先共享一些信息，但国内航班现在很多时候是在登机口前集合，大家在那里是第一次碰面。那么在这种情况下，我会注意观察工作人员是否过于紧张？有没有什么问题？并尽量及早发现情况。"

为了让同事们能够百分之百地发挥能力，前田铭记于心的还有一点就是——为了不让 CA 们失去自信，自己作为首席乘务长，决不能毫无必要地摆威风。

"我自己曾经有过类似的经历，面对严厉的前辈，我紧张得无所适从。当然，为了飞行安全，严格要求是有必要的，但我认为过于严厉往往会适得其反，所以我一贯坚持这一原则，就是让每一名工作人员发挥最大力量，而我仅仅是为此给出建议。"

直接聆听乘客心声的岗位

自加入公司以来，前田已经在飞机上度过了 2 万 3 千多个小时，她有过许多难以忘怀的航班，包括邀请在东日本大地震中受灾的福岛儿童参加游览飞行等。

其中印象至深的是 2019 年全日空在火奴鲁鲁投入运营的空客 A380 型飞机的第一趟航班。机身喷涂了一只在夏威夷海中游弋的海龟，这架超大型的双层客机以"FLYING HONU（以下简称为 HONU）"的爱称而闻名。

"HONU 的首飞由我担任乘务长。因为机身可容纳 520 人，这么大的飞机首飞自然会有点紧张，而且乘客的期望值也很高。当时我切身感受到各个部门的许多员工都为这个项目齐心协力，才实现了首飞，这些都给我留下了深刻的印象。"

HONU 飞往常年盛夏的度假胜地。它还以照亮机舱过道的彩虹色灯光而闻名。

"在飞行前，我仔细研读了彩虹色照明的资料。在日本，人们一般认为彩虹有 7 种颜色，但在夏威夷的传说中则为 6 种，而 HONU 的机舱照明是按照夏威夷来的，所以是 6 种颜色。当我们在飞机上广播了这则消息后，不仅是乘客，机上的维修人员也喜出望外地向我道谢，说谢谢介绍他们的准备工作。"

2020 年，全球遭遇了新冠病毒传染病的大流行。HONU 也在营运后不到一年的时间里被迫暂停服务。这对前田来说也是初次经历。

"我也经历过 SARS 带来的混乱。但像新冠疫情这样持续了如此长的时间，而且航班本身也取消了，我还是头次经历。"

那年夏天，HONU 已经很长时间没能飞上天空了。此时它给人们带来了一道曙光。

同年 8 月，全日空使用 HONU 实施了包机航班，旨在让人们体验到夏威夷旅行的气氛。在从成田出发、飞往成田的航班上，还是由前田担任首席乘务长。

"东京奥运会和残奥会宣布推迟举办，人们根本无法出国旅行，当时全球弥漫着沉重而苦闷的气氛，就在这个时候，我们实施了这趟游览飞行。为了让乘客们尽量感受到夏威夷旅行的氛围，工作人员身穿夏威夷衬衫，机舱内播放的安全视频也是跟火奴鲁鲁相同的版本。"

乘客们纷纷给予好评。

"走下飞机的乘客们脸上都洋溢着欢乐的笑容，有人感叹，终于有机会乘坐梦想中的 A380，太高兴了；也有人说感受到了夏威夷旅行的气氛等。"

前田正在送乘客下飞机，此时有一名女子在她面前停下了脚步。女子的眼睛里闪着泪光，跟前田说出了她的感受。

"希望有一天能再次去夏威夷呢。所以请你加油，直到实现这个梦想哦！"

回忆起那一幕，前田的眼里也泛起了泪光。

"没想到会收到这样鼓励的话……当时，我的眼泪一下子涌上来了。"

采访到了最后环节，我明明知道这有点不礼貌，但还是问了一个问题："您准备继续飞到几岁？"只见她带着采访刚开始时的温柔微笑，加重了语气说道："这个嘛，只要我的体力和记忆力没有衰退，还不会给其他工作人员添麻烦，那么我希望能一直加油工作到退休的年龄。"

Photography / Makoto Kajiya, Reporting, writing / Takeshi Nakamoto 撮影／加治屋诚 采访、撰稿／仲本刚

Moving, powerful feedback from passengers

Ms. Maeda has spent more than 23,000 hours in the air since joining ANA, including many memorable flights. This includes a scenic flight for children from Fukushima, Japan, who were affected by the Great East Japan Earthquake.

Another memorable event was the first flight of the Airbus A380, launched in 2019 for ANA's Honolulu route. Known by the nickname "FLYING HONU" (hereafter referred to as "Honu"), the aircraft is a super-sized, double-decker aircraft painted to resemble a sea turtle swimming in the Hawaiian sea. ("Honu" means sea turtle in Hawaiian.)

"I was Chief Purser on Honu's maiden flight, and it was nerve-wracking being on the first flight of such a large 520-seat aircraft. Passengers' expectations were very high. I also realized that many people from overlapping departments at ANA were involved in making this maiden flight happen. It was quite the grand spectacle."

Honu flies to resorts in countries with endless summers, and it's known for rainbow-colored lighting in the cabin aisles.

"Before that first flight, I carefully studied the materials we were given on Honu's rainbow-colored lighting. In Japan, rainbows are generally depicted with seven colors, but Honu's cabin lighting is designed according to Hawaiian legend, with six colors. When I announced this to the passengers on-board, they were extremely pleased, alongside the maintenance staff, who were very grateful that I pointed out this small detail incorporated into Honu's design.

In 2020, the world was engulfed by the COVID-19 pandemic. Honu, too, was forced to suspend operations less than a year after launch. This was a first, even for Ms. Maeda.

"While I also experienced the disruptions caused by SARS, the COVID-19 pandemic was the first time that flights were actually suspended for a substantial amount of time!"

From around 1991 when she had just joined the company (left), and a photo from 2010 (right). "At first, I thought I would leave my position after a few years when I got married."

刚刚加入公司的 1991 年前后（左）和 2010 年前后的照片（右）。
"起初我打算进公司工作几年后，一旦结婚就辞职。"

That summer, Honu, which had been resting its wings for a long time, brought a ray of hope to passengers. In August 2020, ANA conducted a charter flight using Honu to provide passengers with the feeling of a trip to Hawaii. Ms. Maeda was the Chief Purser on the flight, which left Narita and arrived back on the same tarmac.

"The Tokyo 2020 Olympics and Paralympic Games had been postponed, and overseas travel seemed completely out of the question," said Ms. Maeda. "We wanted to give our guests a taste of what it would be like to travel to Hawaii, even if it was just a little. The entire cabin crew wore aloha shirts, and we played the same in-flight safety video as flights to Honolulu."

The initiative was well received by passengers. Their comments included, "I was so happy to be on the A380 that I had always dreamed of," "I definitely felt that Hawaii vibe" and more. All passengers were smiling brightly as they disembarked from the "voyage."

As Ms. Maeda was seeing passengers off the plane, a woman stopped in front of her and spoke, her eyes wet with tears.

"I'd love to go to Hawaii again someday," she said. "Thank you for supporting my dream!"

As Ms. Maeda recalls this scene, her eyes well with tears.

"I never thought that I would receive such words of support…I couldn't help but burst into tears as well!"

To conclude my conversation with Ms. Maeda, I asked – without wanting to appear rude – "How long do you want to keep flying?" She smiled the same soft smile she had at the beginning of the interview, and answered with conviction.

"As long as I remain healthy in body and mind, and if I can stay on the ball, so that all other cabin crew members appreciate my presence, I plan on working until retirement."

"许许多多的人经过共同努力才能实现一趟航班，我们能够在飞机上跟旅客们长时间共处，从某种意义上说，我们的工作似乎是'沾了某种便宜'。"空乘人员（以下简称 CA）前田早纪子说着，脸上浮现出温柔的微笑。

全日空总共有 8 千名空乘人员。而前田早纪子从 1991 年 4 月入职以来，历时 31 年毫不间断地飞行在海内外上空，这次就让我们来听听她如何讲述"乘务的流仪"。

曾经打算几年后就辞职

"契机就是……那部著名的电视剧《空姐物语》。（苦笑）"

我们向她询问为什么想成为 CA 时，前田稍稍露出羞涩的表情，并这样告诉我们。

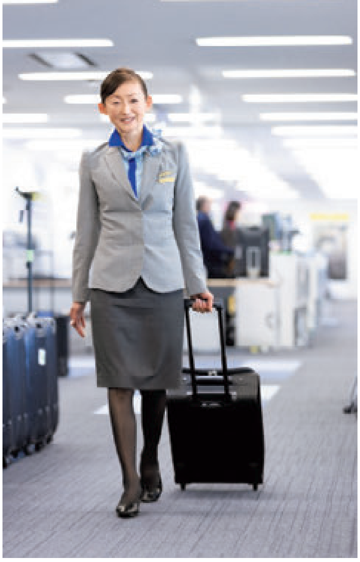
出身于新潟的前田从小时候起，别说是 CA 这个工作，就连飞机也是遥不可及的存在。

"那是在中学时期吧，我看了那部电视剧，第一次发现竟然有这么有魅力的职业！"

她抱着淡淡的憧憬，进了东京一家大学读书，临近毕业找工作时，

"In a sense, spending a lot of time with ANA passengers on flights that were made possible through the hard work of countless other people is a very rewarding job."

ANA cabin attendant (CA) Sakiko Maeda smiles softly as she speaks. ANA has over 8,000 employees working in this position. As a representative of that great team, Ms. Maeda spoke to us about the "style of operation" that she has been flying under domestically and internationally for over 31 years since joining ANA in April 1991.



Ms. Maeda has been flying domestically and internationally for more than 30 years. "I think I have been to almost all of ANA's destinations."

在 30 多年期间，前田一直飞行在日本和海外的天空。"我想只要是 ANA 开通了航线的地方，我基本上全部都去过呢。"

In another world, life could have moved on

When asked why she wanted to become a CA, Maeda confided, sounding a little embarrassed, "It all started with the famous TV show, *Stewardess Monogatari*."

Ms. Maeda was born in Niigata, Japan. As a child, she was not very familiar with a cabin attendant's job, or even airplanes.

"All of a sudden, when I was in junior high school, I saw that show on TV and learned that this wonderful profession existed!"

With a faint sense of admiration for the profession now in her mind, she went on to university in Tokyo. When she began looking for a job in her final year, she decided to apply for ANA thinking, "Why not?"

"The examination process was tough. I wasn't good at talking to people, so I had a particularly hard time with the interviews. However, since this was during Japan's bubble era, and perhaps partially thanks to this, I was able to land an offer from ANA."

Maeda speaks modestly, but in reality, at the time being a cabin attendant was a more coveted profession than today. When she got the offer, the people that knew her were more excited than she was herself.

"During my first training flight soon after joining the company, my parents came all the way to Tokyo. They came to the airport to see me off as I boarded the flight from Narita to Sydney. I was so nervous, but my father was nearby, snapping away with his camera. Next to him, I could see my mother in tears."

Maeda took her "first step" after being sent off by her loving parents, beaming brightly. After completing her training, she was assigned to ANA's Narita Branch and began to work on international flights. Three years later, in 1994, she was certified as Chief Purser, the cabin attendant in charge of the whole cabin, and her career was progressing steadily.

"Regardless, to tell the truth, I was planning to quit shortly after starting. In fact, I was already engaged when I started working for ANA. After gaining a few years of work experience, I was planning to quit and start a family."

A few other senior cabin attendants also left their jobs after getting married.

"However, I began to enjoy the job more and more. Becoming qualified as a first-class officer and Chief Purser gave me a sense of fulfillment and accomplishment on each flight. I began to think that if I quit now, I'd be filled with regret."

In the end, Ms. Maeda chose to continue her work as a cabin attendant. During the course of her career, there were times when she secretly cried in the galley due to not meeting her own standard of service. On the other hand, she also experienced highly motivational moments, including receiving warm letters of appreciation and encouraging comments after flights from passengers.

"I feel a sense of accomplishment when I receive comments from passengers like, 'I felt very much at home' or 'This was a very enjoyable flight,' as they disembark, and I remain very happy to have continued my position.

Before she knew it, Ms. Maeda realized she's celebrating her 32nd year as a cabin attendant in 2023.

Sharing "small insights" within the cabin crew

Ms. Maeda, who has spent much of her time as Chief Purser in charge of the cabin, has a creed that she has cultivated. It is the belief that "Flawless service requires everyone stepping up to the plate."

"We CAs work as a team. I believe that it is important for the Chief Purser to create an environment where each crew member can maximize their performance. On international flights, there are opportunities for crew members to gather at their desks for meetings before boarding the flight, but on domestic flights, it is not uncommon for crew members to gather in front of the boarding gate and meet there for the first time. In this situation, I try to catch early on if crew members are overly nervous, or if there are any problems."

Although she is Chief Purser, Ms. Maeda is careful not to assert her position unless necessary to avoid demoralizing other cabin crew members and ensure her colleagues can give 100 percent.

"I've stiffened up in front of a scary senior staff member before. Of course, strictness is important to ensure a safe flight, but I believe that excessive strictness is counterproductive, so instead, I only provide advice to help improve the performance of each crew member."

A New Ambitious Story

Wings Style

翼之流仪

Vol.7

“Flawless service requires everyone stepping up to the plate.”

“如果不能好好发挥每个人的力量，就不会有出色的航班”

A Veteran Cabin Attendant’s “Style of Operation” Over 23,000 Flight Hours!

飞行时间为〈2万3千小时〉资深空乘人员“业务的流仪”

“People in my position should never act arrogantly in any way to demoralize the crew.” With over 30 years of experience, cabin attendant Ms. Sakiko Maeda emphasizes that "working to manage the cabin is a team effort.” We asked her about the ideas she’s put into practice during her years of experience operating in the skies for ANA.

“我觉得像我这样的人决不能摆威风，否则就会让同事们失去干劲。”拥有 30 多年空乘经验的前田早纪子强调，“空乘人员的工作是团队合作”。于是我们请她来谈谈作为空乘人员，在大量的航班中有哪些感受和实际体验。

odorless and easy to drink. The water seems to be healthy in that way too, as Ms. Arima told me it is good for digestion and helps relieve constipation. She recommended drinking just enough to fill a small sake cup.

In the springtime, you can enjoy the view of cherry blossoms while soaking in the hotel's outdoor baths. You can also visit one of Japan's three most famous cherry trees, known as Miharu Takizakura, not too far from the hotel.

这家旅馆有着出色的温泉，润滑柔和的泉水就像会缠绕在肌肤表面一样，还设有源泉 100% 的雾桑拿。“Otogi 之宿 米屋”在福岛县须贺川市已经有 30 年的历史，使用自家源泉的新鲜泉水，是给我留下深刻印象的著名温泉浴场之一。

除了有美丽的树木环绕的露天浴场和可以享受丰富温泉水的大浴场之外，23 间客房内的浴室均采用百分之百的新鲜温泉水。所有浴室都是宽敞的开放式设计，旅客可以在这里悠闲地泡澡并彻底释放。

“泉温为 51.6℃。夏季会掺入地下水以降低温度，但在寒冷的冬季，温度会自然下降，所以直接用就可以了。水质为碱性的单纯温泉，手感类似于化妆水，有点粘稠，可去除皮肤的脏污和角质，具备美肤效果。另外它还含有盐分，因此具有保湿的效果。”

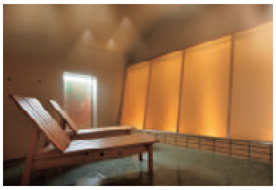
负责公关的有马爱女士这样告诉我们。据说，前来这里泡温泉的客人都特别喜欢其优质的泉水，其中也有很多客人是为了来这里享用源泉 100% 的雾桑拿。

她说：“雾桑拿与浸泡在热水中不同，因为它提供了从发梢到脚尖全部沐浴在源泉里的奢侈享受。雾更容易向身体传递热量，所以在泡温泉前先在雾桑拿里面蒸一会，就更容易出汗。有的客人还说，这让头发变得滋润锁水。”

我自己曾经走访过全日本的温泉设施，但使用源泉的雾桑拿实属罕见。我也感受到它能让我的皮肤保持滋润。我还喝了温泉水，温和好喝，没有什么刺鼻的气味。听说它能从内部改善体质并促进健康。有马女士还说：“建议您喝小酒盅一杯左右的量。它对肠胃很好，还能有效改善便秘。”

春季不妨顺便造访日本三大樱花之一的“三春泷樱”，或泡在旅馆的浴池内欣赏樱花，一边赏樱，一边享受露天温泉也是人间乐趣。

Otogi no Yado Yoneya



Otogi no Yado Yoneya boasts top-class hot spring baths from its own spring and Japanese cuisine arranged around folklore motifs (this spring's menu of mountain vegetables and Iwate shorthorn beef steak is taken from the legend of Kintaro).
Kasagi 168-2, Iwabuchi, Sukagawa-shi, Fukushima
TEL: 0248-62-7200
Website (Japanese language only): http://e-yoneya.com

Otogi 之宿 米屋

这家旅馆的特别之处在于温泉采用了自家源泉新鲜涌出的非循环优质泉水，再加上从“民间传说”获得创意的会席料理。春季可以品尝到以“金太郎”为主题的山菜料理和岩手短角牛的牛排。
tel. 0248–62–7200
福岛县须贺川市岩渕字笠木 168–2
http://e–yoneya.com

PROFILE
Mikie Sasano

CEO of Oneblow, a promotional and marketing service for restaurant, sauna and hot spring facilities, Mikie Sasano actively promotes new ways of relaxing the mind and body through sauna experiences. Under the brand name Saunage (a combination of "sauna" and "age"), she demonstrates how saunas have entered a new era in Japan. Her family owns a spa facility called Sauna Shikiji in Shizuoka Prefecture.

个人介绍
笹野美纪惠 (SAUNAGE)

作为“ONEBLOW”的代表，笹野美纪惠策划并负责餐饮店、桑拿、水疗以及其他娱乐休闲设施的推广。她的老家是桑拿圣地 – Shikiji（静冈县）。SAUNAGE 是一个派生词，来自 SAUNA（桑拿）与AGE（法语中意为“时代”）的组合，象征着桑拿时代拉开帷幕。她将传授疗愈身心的全新桑拿入浴方法。

Deportare
Trip
Traveling to Enrich Life

诗和远方
旅途
滋养身心之旅

vol. 7

View a famous cherry blossom tree and refresh in a hot spring mist sauna

Guide: Mikie Sasano

Interview and content by Mikie Sasano Edited by Hiroko Hattori

三春泷樱和美颜名泉 源泉 100% 的雾桑拿

向导 笹野美纪惠

采访、撰稿：笹野美纪惠 编辑：服部广子

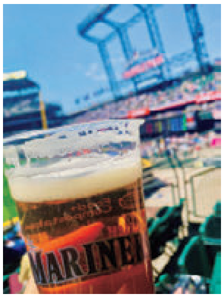
One of my most memorable hot spring experiences was recently at Otogi no Yado Yoneya, a hotel that has been operating for 30 years in the city of Sukagawa in Fukushima Prefecture. The water in the mist sauna comes entirely from the hotel's own hot spring, which supplies the baths with a rich, silky-feeling water that seems to cling to your skin. You can fully experience the abundant hot spring water in the hotel's main bath, and enjoy the beautiful forest scenery from its outdoor baths. Each of the hotel's 23 rooms also has its own private hot spring bath. Every bath offers a calm and relaxing ambience in a wide-open space.

The hotel's PR manager, Ai Arima, described the spring water: "The temperature is 51.6℃ at the source. We lower the temperature in the summer by adding groundwater, but let the water cool down naturally during the cold winter months. It is an alkaline hot spring, so the water has a lotion-like quality and removes dirt and cuticles from the skin. It also contains salt, which has a moisturizing effect."

Among those who stay at the hotel for the high quality of the hot spring water, many relish the mist sauna, which is entirely supplied by the spring. As Ms. Arima explained, "Unlike soaking in a bath, you are showered by hot spring water from head to toe in the sauna, which is quite a luxury. The mist helps your whole body warm up, so you will sweat a lot if you use the sauna before bathing. Some guests have also said it makes their hair feel moist."

I have visited spas all over Japan, but a mist sauna that uses hot spring water is extremely rare. After I used it, I noticed how my skin stayed moist. I also tasted the water and found it

Amazing
"Local Premium"
finds by
ANA employees!
员工的发现!
各地精品推介
vol.6



Enjoy live baseball with a beer at an MLB home stadium

Seattle
西雅图

在MLB的大本营端着啤酒杯观看棒球赛

Enjoy a unique MLB experience – complete with music, the wave and cheering for your favorite team – with a beer and hot dog in hand at T-Mobile Park in Seattle, Washington, USA, home of the Seattle Mariners. If you're lucky, you might even have a chance to see Shohei Ohtani when the Los Angeles Angels are in town. I recommend watching from the bullpen area, where you can see pitchers practice up close.

邀请您前来美国华盛顿州西雅图的西雅图水手队主场"T-Mobile 公园",手拿啤酒和热狗,享受 MLB 所独有的音乐和波浪舞啦啦队活动。如果幸运的话,还有可能看到洛杉矶天使队的投手大谷翔平,也非常推荐您选择充满现场紧张气氛的投球练习区,在那里可近距离观摩投手练习投球的情景。

Mao Yamagami ／Mao is a cabin attendant in charge of the Seattle route and travels to the U.S. two to three times a month. Her hobbies are watching baseball games and running. "I look forward to running in every new city I visit."

山上 真央／空乘人员。负责西雅图航班,每月 2 ~ 3 次前往美国。爱好观摩棒球赛和跑步。"我总是非常期待在留宿地点的街头跑步"。

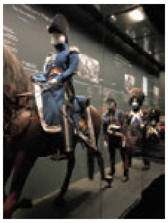
Climb the "Lion's Mound" and reflect on Waterloo's deep history

Waterloo
滑铁卢

登上"狮子丘"让思绪驰骋于壮阔的历史

Waterloo, located about 20 kilometers south of Belgium's capital of Brussels, is famous as the site of the last battle of the Napoleonic Wars. In 1815, the allied forces of Britain and the Netherlands defeated the French army, led by Napoleon. A monument was built here to pay respects to the casualties of war, and a statue of a glaring lion, referred to as "Lion's Mound," rests on top, facing the direction of France. Today, it's become a popular tourist attraction. Please also visit the Panorama of the Battle of Waterloo, which recreates a 360-degree view of the battle.

滑铁卢位于比利时首都布鲁塞尔向南约 20公里处,1815 年英国和荷兰联军在这里击败拿破仑率领的法国军队,这一战役便是著名的"拿破仑最后一战"。为了给战死者的灵魂祈求安息,人们在这里建起了一座小丘,还安放了一尊远眺法国的巨狮雕像,如今滑铁卢已成为热门的旅游胜地。请同时参观以 360 度视角重现当时战斗情景的"滑铁卢古战场纪念馆环形全景画"。



Hiroyuki Tanaka ／Hiroyuki was assigned to flight operation and maintenance as a mechanic at ANA in Brussels. His hobbies include world history and visiting many real-life locations from the past.

田中 浩幸／作为机械师在布鲁塞尔分公司从事飞机维修工作。爱好是学习世界历史并前往实地考察。

Stir-fried crab in curry sauce from a popular seafood restaurant

Bangkok
曼谷

人气海鲜餐厅的咖喱炒蟹

As a huge fan of Thailand, I would like to recommend the Thai fried crab curry (*poo pad pong garee*) at SOMBOON SEAFOOD, a seafood restaurant with eight locations in Bangkok. The spicy curry, mixed with coconut and fluffy egg, is a match made in heaven with white rice! You can choose to order the crab with or without the shell. Without the shell it's perhaps easier to eat, so if that's what you prefer, by all means, go for it!

作为一个热爱泰国的人,我要推荐海鲜餐厅"SOMBOON SEAFOOD"的"咖喱炒蟹(Phu Pad Pong Curry)",这家店目前在曼谷有 8 家分店。香辣的咖喱跟椰子和松软的鸡蛋混合在一起,与白米饭超搭!顾客可以选择带蟹壳或不带蟹壳,假如您想吃起来更为方便,那就请点无壳的吧。

Momoko Fujii ／Momoko is a cabin attendant who started studying Thai during the pandemic because she used to be in charge of the Bangkok route. Her hobbies are searching for delicious chocolate and collecting cosmetics.

藤井 桃子／空乘人员。由于之前负责曼谷航线的工作,在遇到疫情后开始学习泰语。喜欢寻找好吃的巧克力和收集化妆品。

Amazing "Local Premium" finds by ANA employees!

员工的发现！各地精品推介

vol.6

Everything from exquisite food to outstanding restaurants, secret scenic views and traditional delicacies – ANA Group employees from within Japan and around the world share their special local reviews.

从佳肴到顶级餐厅，从秘境到传统美食。
来自全球的全日空航空公司集团员工，
带来最真实的各地精品推介。

Sasaguri, Fukuoka
福冈县篠栗

A cafe surrounded by nature with spectacular, sweeping views

自然环绕的咖啡店将绝美景色尽收眼底

Mt. Wakasugi is located about 30 minutes by car from Fukuoka City in Sasaguri Town, Fukuoka Prefecture. Surrounded by nature on the mountainside, Chabo Warabino café offers a spectacular view of Fukuoka City and Hakata Bay, stretching out as far as Iki and Tsushima Islands on a clear day. The *tonyu mochi* (soy milk rice cake) here is my favorite. The wonderful flavors of brown sugar and soybean flour make for a rich and luscious treat. Dinner here accompanied by beautiful night-time views is also highly recommended.

若杉山位于福冈县笹栗町，距离福冈市约 30 分钟车程。咖啡店"茶房蕨野"便开在其山腰位置，凭借得天独厚的自然条件，在这里不仅可以看到福冈市区和博多湾，天气晴朗时还可以看到壱岐和对马，是欣赏绝景的好去处。我最喜欢的是"豆浆糕"。黑蜜和炒黄豆粉的风味充满整个口腔，味道香香甜甜的。还建议您一边欣赏美丽的夜景一边享用晚餐。

Risa Kunisada ／Risa is a cabin attendant who currently resides in Fukuoka Prefecture and also works at a hotel. Her hobbies include classical ballet and taking in live stage performances.

国定 利纱／空乘人员。目前居住在福冈县，一方面从事飞行业务，同时还在酒店兼职。爱好观赏古典芭蕾和舞台剧。

Domestic edition
日本国内篇

Colorful crepe bouquets made in a food truck

快餐车带来花束一般的可丽饼

Funabashi, Chiba
千叶县船桥

I love Shirohachi, a white food truck based in Funabashi City that travels to neighboring prefectures selling crepes. The fluffy, pure-white crepes are available with toppings like honey, cultured butter, caramel, strawberry sauce and more. The crepes look like small flower bouquets and are perfect for social media posts. Shirohachi won first place in the Greater Tokyo Food Truck Championship held fall 2022.

我非常喜欢白色可丽饼的快餐车"白之蜂（Shiro no Hachi）"，这家店以船桥市为中心，也在邻近的东京都和其他县销售。在纯白有弹力的可丽饼上，从蜂蜜、发酵黄油、焦糖和草莓酱等里面选择自己喜欢的配料，下单就可以了。成品的可丽饼像花束一样可爱，拍成照片可漂亮了。在去年秋季举办的"关东快餐车 No.1 决战"中获胜，可谓实力雄厚。

Natsuki Sasaki ／A cabin attendant who spends time on her days off supporting her son in 5th grade with softball club activities. She also enjoys talking to passengers who happen to be from her hometown.

佐佐木 Natsuki ／空乘人员。休息日经常去给小学 5 年级儿子的社团活动（垒球）鼓劲及提供后勤。有时会跟乘客兴致勃勃地聊起当地的话题。

Adorable otafuku dolls make me smile every time

阿福的可爱表情让人不禁莞尔

Kyoto City, Kyoto Prefecture
京都府京都

I recommend *otafuku* dolls from Maruyama Ningyo in Higashiyama-ku, Kyoto, a shop in the middle of Sannenzaka – the road leading to Kiyomizu-dera Temple. The store offers traditional dolls in all sizes, including *gosho* dolls, which come in the shape of children, and *otafuku* dolls, which are said to bring good fortune. The store has been busy with customers from overseas in recent years. Just looking at the adorable expressions of *otafuku* dolls makes me feel happy.

推荐京都市东山区"丸山人偶"出售的多福人偶。这家店位于通往清水寺的三年坂途中，店内陈列着大大小小各种尺寸的人偶，包括儿童模样的御所人偶和据说能招来好运的多福人偶等。 近年来也有许多来自海外的顾客成为这里的主顾。看着阿福可爱的神情，心中油然升起幸福的感觉。

Sumiko Ihara／Sumiko works on the ANA Telemart team and is responsible for the domestic reservation information center. Her main hobby is traveling, both inside and outside of Japan.

井原 寿美子／在 ANA TELEMART 工作。是国内预订服务中心的业务负责人。爱好国内及海外的旅行。

桑拿似乎有时可以体现出社区及人际关系的状况。即便不到这个程度，很多现代人还是会觉得，“或多或少会顾及他人”“人很多的话就无法放松，而且不好意思往桑拿石上面浇水”。当然一定会有这样的意见，“跟他人的交流才是最有趣的啊”，确实如此，但也不能忽视那些想要独自蒸桑拿的人。于是“私人桑拿”便有所增加。即使在东京都的闹市区，包间桑拿也极为流行，但如果将其与大自然相结合，那就会成为顶级奢华的享受。

在面朝羊蹄山的位置，一座附带集装箱式桑拿的旅馆诞生了。店主阿部晋也同时经营着一家专门从事再生纸业务的印刷公司，他同时也是野营和桑拿的资深玩家，于是就根据自己的理想，创建了这座可以享受桑拿和篝火的旅馆。桑拿无比舒适。桑那室内有一块硕大的桑那石，用篝火将它烧热。火的威力是很惊人的。当你把木柴放进去时，一下子就会火焰熊熊烧得很旺，人开始从身体深处变暖。若在石头上浇上一大盆水，一开始会感到细密的汗珠冒出来，又过了一会儿，汗水就会像瀑布一样喷涌而出。蓦然抬头，只见整个窗户是雪景和耸立的羊蹄山。走到外面，你可以一个猛子扎进雪里，然后坐在露台的椅子上再次眺望羊蹄山的景色并沉浸在幸福中。这样的环境绝不可能在其他地方找到。当我向阿部先生询问开店的原因时，他说，“我出生在札幌，曾在北海道各地露营，但感觉这里是最舒服的。我想要建造桑拿还是最近的事，2022年春季作出决定，秋季就竣工了。人生无法重来。所以我想享受工作，拥有丰富的人际关系，为此我想努力去做，让自己不留下遗憾。”这里距离二世谷（Niseko）也不远，今后可能也会吸引外国游客蜂拥而至吧。

The sizzle of rising löyly combined with the panorama of Mt. Yotei is unmatched. Visitors can go back and forth from their rooms to the sauna at any time.

浇水声 × 蒸汽 × 羊蹄山的广角画面均为极致享受。客房跟桑拿室之间可以来去。

Hokkaido does it best: The wonderful world of private saunas

在北海道！享受私人桑拿的极致体验

1 Relax however you like, without worrying about anyone else

不用担心他人的目光
宽敞自由 随心所欲！

The sauna here is very spacious, including wide windows and large sauna stones. Without anyone else getting in your way, forget about the time and enjoy yourself in a way not possible in typical paid saunas.

桑拿室的面积真够大！窗户和桑拿石都特别大。不用担心别人的目光，随心所欲。不同于按小时出租的包间桑拿，无需考虑时间尽情享受吧。

2 All-you-can löyly

任意往桑拿石上浇水！

Enjoy löyly at your own pace, without needing to hold back due to others being present. If you add too much löyly, the temperature will drop, so be careful. Special Hokkaido aromas can also be purchased, and adding tea aroma to the löyly is also amazing.

往桑拿石上浇水，平时需要留意他人反应，但在这里全看你喜欢。不过请小心浇水过多温度会下降哦。还出售北海道产的香氛，也可以根据自己的爱好浇上茶水。

3 Dive into the snow instead of a cold-plunge water bath

直接扎进雪堆里，代替冷水浴！

Wintertime means enjoying the sauna with snow! Dive into fresh snow and totonou before heading back in. During this wonderful season, if bonfires are your thing, get one roaring outside to enjoy post sauna, too!

冬季可以领略雪中桑拿的妙处。如果有新雪，可以一头扎进去，在雪里静修也很不错。假如是气温相宜的季节，喜欢篝火的人可以在蒸完桑拿后，去室外燃起篝火。

MAKKARI

真狩

Luxuriate with a private, wood-fired sauna

私人 木柴桑拿

Sauna stones are heated by fire, not electricity or gas. The extraordinary contrast of fire against white snow is hypnotizing and soothing.

用火代替电或煤气加热桑拿石。光是面对篝火和雪景这些非日常的情景，就感到获得了疗愈。

Saunas often provide a window into human behavior and the local community. Even if this scope is limited, many young people today say they are somewhat apprehensive when hitting the sauna, claiming that enjoying löyly can be difficult in the presence of large groups. Others may claim that "Communication is what makes the sauna interesting," while many prefer to immerse themselves in the sauna alone. For this reason, private saunas are becoming more and more popular. Private saunas are booming especially in the cities, but when this is married with the great outdoors, the most luxurious sauna is completed.

MAKKARI is a brand-new lodging created from shipping containers, including saunas, established at the foot of Mt. Youtei (Yotei-zan). The owner, Shinya Abe, runs a printing company specializing in recycled paper, and is also an ardent camping and sauna aficionado. This location is his idea of ideal lodging, where guests can enjoy both saunas and bonfires. Seeing the facilities, it's immediately apparent that Mr. Abe loves saunas and camping. The sauna is extremely comfortable, including large sauna stones heated by an open fire. The power of fire is staggering – the firewood added burns harmoniously and warms you to the core. Pile on the löyly generously and the sauna's humidity surges – before you know it, you'll be sweating like a waterfall.

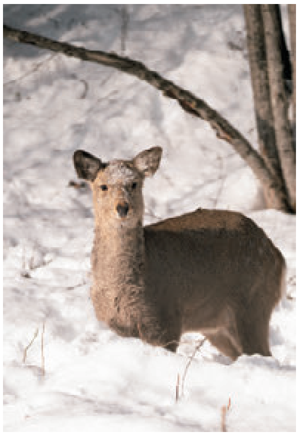
Glancing out the window, I see a snowy landscape and the towering Mt. Yotei. Outside, dive into the snow while taking in Mt. Yotei again while relaxing on chairs lining the terrace. A profound sense of happiness washes over me – this is truly a one-of-a-kind location. When asked about his motivation behind opening these accommodations, Mr. Abe replied, "I was born in Sapporo, and I've camped all over Hokkaido, but this is my favorite, most comfortable location. The idea of building a sauna here came to me recently, in the spring of 2022, and we completed it in autumn of the same year. You only have one life to live, so why not? Enjoy daily work, enjoy deep human interaction, and only do things you'll never regret – this is how I've chosen to live moving forward." MAKKARI is close enough to Niseko that many international guests are sure to visit in the coming years.

SAUNA & VILLA takibi

86-1 Makari-mura, Abuta-gun, Hokkaido, 048-1605
https://takibi-camp.jp
Instagram @takibicamp

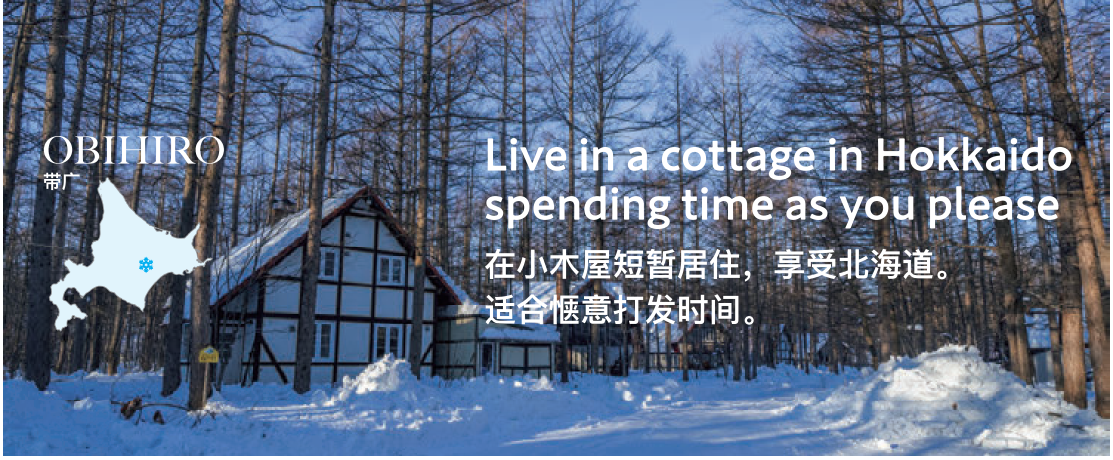
SAUNA&VILLA 焚火

邮编 048–1605 北海道虻田郡真狩村社 86–1
https://takibi–camp.jp
Instagram @takibicamp



Shinya Abe: Born in Hokkaido in 1971, he joined Maruyoshi Nissindou Printing Co., Ltd. in 1992 and was appointed as the CEO of the company in 1995. He developed a mail-order business for eco-friendly business cards using materials like Zambian banana paper from Africa, which contributes to natural conservation and creates new jobs. In 2017, he established the camper rental business Hokkaido Nomad Rent-a-Car Co., Ltd. to promote Hokkaido's attractions both domestically and internationally. In 2022, he opened "SAUNA & VILLA takibi."

阿部晋也：1971 年出生于北海道。1992 年入职丸吉日新堂印刷株式会社，1995 年就任该公司代表董事。使用旨在保护自然、创造就业的非洲赞比亚香蕉纸等，从事关爱地球环境的环保名片邮购业务。为了向世界传播北海道的魅力，从 2017 年起，成立了北海道 Nomad 租车株式会社，经营露营汽车的租赁业务。2022年，" SAUNA & Villa Bonfire"开业。

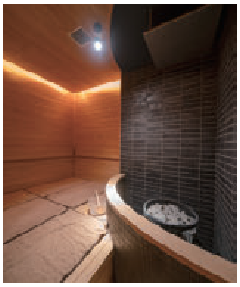


Live in a cottage in Hokkaido spending time as you please

在小木屋短暂居住，享受北海道。适合惬意打发时间。

French cuisine featuring an abundance of local Hokkaido products. Hokkaido is famous for seafood, as well as delicious deer, pork, beef, chicken and lamb! Producers here are very particular about the meat, vegetables and dairy products they offer. Service is expected to begin spring 2024.

法式料理大量使用了北海道的食材。在北海道，不仅海鲜好吃，鹿肉、猪肉、牛肉、鸡肉、羊肉等肉类也都很出名！许多生产者都对肉类、蔬菜及乳制品的品质精益求精。2024 年春季开始将在餐厅供应。



There are two saunas for men: one with a self-service löyly sauna, and the other with an auto-löyly system. There is also one large ladies' sauna with an auto-löyly system and multi-level seating.

男士有两间桑拿室，分别是自己浇水湿蒸和自动湿蒸的桑拿；女士有一间更宽敞的桑拿室，是自动湿蒸的阶梯式桑拿。

Tokachi Airport Spa Sora

Located within the Nakasatsunai-mura Glamping Resort Feriendorf
286 Minami Tokiwa Higashi gosen, Nakasatsunai-mura, Kawanishi-gun, Hokkaido, 089-1368
TEL: 0155-67-5959
Day-trip hot spring use is also available, opening hours 07:00 to 22:00, open 365-days a year
https://tokachi-airportspasora.com
Instagram @sora.obo

十胜机场 SPA　空

中札内村 Glamping Resort Feriendorf 场内
邮编 089–1368　北海道河西郡中札内村南常磐东 5 线 286
TEL 0155–67–5959
非住客也可使用温泉　营业时间 :7:00 ~ 22:00 全年无休
https://tokachi–airportspasora.com
Instagram @sora.obo

Hokkaido is "cold, but not cold." It gets really cold when it snows, and the instant you step outside, your body is blasted with cold like a sudden gust of wind. Yet nonetheless, I never quite felt like I was freezing to death. On the other hand, it can actually be quite hot inside buildings. This is the result of the knowledge of people in Hokkaido, and their ingenuity in approaching life. The houses are built to be warm and comfortable. I came here to discover an inn, where I heard visitors can spend time with friends or family in a cottage located deep in a snowy forest – almost like a vacation home. But of course, I really came for the sauna.

Here, Glamping Resort Feriendorf consists of about 90 German-style cottages built in the forest. The terraces are perfect for BBQ, and visitors can enjoy on-site hot spring facilities and even play with animals. Some people live here as residents. Each suite comes with a fireplace and private sauna, giving visitors a luxurious experience. This historic resort was partially renovated and expanded in 2022, including the hot springs facilities, which are "Moor hot springs."

Moor hot springs contain many compounds derived from plants and other organic matter. Hokkaido and Germany are famous for Moor hot springs, and it's believed they were first discovered in Hokkaido. At Feriendorf, the hot springs are cherished by the locals and registered as a historical site. Throughout history, the indigenous Ainu people called these springs a "medicine swamp" to heal their wounds. The springs are now referred to as a Bijin-no-Yu, or "hot water for beauty," and their mild, slippery water makes the skin smooth and keeps the body warm, even when walking under the cold night sky. A löyly-style sauna is featured here as well, and going from the sauna to the shower, from the shower to the cold-plunge water bath, and from the cold-plunge water bath to cooling off outside, is a perfect flow. Once you fully cool off outside, hop right back into the outdoor bath waiting for you. A cold glass of Tokachi milk goes down well after the bath. Living within the great snowy embraces of nature is rewarding and compelling.

北海道是"冷而不寒"。一下雪气温就会降低，从车上下来的瞬间，最大风速让人感到冷得超乎想象。不过想起来，在北海道逗留期间，我从来没有体会过冷得像要被冻死的感受。反而在室内会感到太热。这大概是北海道人智慧与巧思的结晶吧。住宅内部设计得温暖舒适。我听说有一家旅店，提供坐落在厚厚积雪中的林间小木屋，可以像别墅那样跟家人和朋友一起度过。当然，我是冲着桑拿来的。

在"Feriendorf"场地内的森林里，排列着约 90栋德国建筑风格的小木屋。附带露台可以烧烤，也可以使用内部的温泉设施，与动物互动等。据说还有人把它当作私宅常住于此。套房还拥有私人桑拿和燃木壁炉，让住客尽享独栋豪宅的感受。这里是历史悠久的度假胜地，包括温泉在内的部分区域于2022年进行了翻新和扩建。该地区属于泥炭温泉区，可以享受到优质的温泉浴。
泥炭温泉含有大量来自植物等有机物的成分，故被称为"泥炭泉"。北海道和德国的Moor温泉都很有名，但据说最早发现这种温泉是在北海道。该温泉深受北海道人民的喜爱，甚至还将其列入"北海道遗迹"。它历史悠久，相传阿伊努人曾称其为"药之沼"，用来疗伤。 今天，人们将其称为"美人之汤"，浓稠的泉水会让皮肤变得光滑滋润，入浴后，即使在刺骨寒冷的夜空下行走，身体也不会马上变凉，而是长时间保持温暖的状态。桑拿是湿蒸，随后可以淋浴、洗冷水浴、去室外，动线设计极佳。尽情享受面前的露天浴池吧。出浴后不妨来一瓶十胜产的牛奶，润喉解渴。生活在雪地里的大自然也挺不错的呢。

LAKE SAROMA
佐吕间湖

A frozen lake, all to myself, as far as the eye can see
独占一望无际的冰湖

The thick natural hot spring water here warms the body to the core. The area around Lake Saroma is a national park where nature has been preserved without the effects of urban development.

温泉浓度高，从内部温暖身体。佐吕间湖周边地区是国定公园地区，保留着未经开发的原始大自然。

Saromako Tsuruga Resort

306-1 Sakaenoura, Tokoro-cho,
Kitami-shi, Hokkaido, 093-0216
TEL: 0152-54-2000
https://www.s-tsuruga.com
Instagram @saroma_tsuruga

佐吕间湖 鶴雅休闲度假温泉酒店

邮编 093–0216
北海道北见市常吕町荣浦 306 番地 1
TEL 0152–54–2000
https://www.s–tsuruga.com
Instagram @saroma_tsuruga

Large oysters and the best scallops you will ever taste. The seafood platter is a specialty here, overflowing with a veritable treasure trove of seafood, alongside meat and vegetables also produced in Hokkaido.

海鲜拼盘是这里的特色菜品，盘中堆满了巨大的生蚝、人生中最好吃的扇贝、生虾、盒装海胆、赤贝等。使用的肉类与蔬菜也是北海道特产。

Since ancient times, people have been mesmerized by the fleeting sunset hour. Here at Lake Saroma the magical sunsets are famous, and indeed, beyond description. Lake Tsuruga Resort on the shores of Lake Saroma proposes ideas of "nothingness" and "time spent doing nothing" as the highest forms of luxury. Here, there is only a frozen lake and an endless horizon. Entering the guest rooms, visitors are transported to a different world with spectacular, sweeping views provided by large windows. The windows are so large, in fact, that if the hotel was located in different surroundings, it could be a bit embarrassing and the opposite of relaxing. Yet here, all that can be seen is a vast, expansive lake. A feeling of sheer openness hits immediately upon entering the room. Traveling here reminded me of a past journey through the desert. The entire hotel – including the rooms, restaurant, hot springs and everywhere else – overlooks the lake. Asking Ms. Sasano about the large bath area, she replied, "This hotel features a classic Japanese sauna, but the cold-plunge water bath is ice cold, meaning sauna lovers are sure to enjoy it. And the post-sauna meal is absolutely amazing, too." Visitors here can enjoy thick, meaty scallops – a specialty of Lake Saroma. The full-course French meal featuring local, seasonal produce and seafood will deeply reward visitors who trekked this far into Hokkaido.

自古以来，人们都在夕阳那稍纵即逝的瞬间驰骋思绪。佐吕间湖被誉为“夕阳胜地”，魔术时刻的神秘面貌令人难以言喻。矗立在湖畔的“佐吕间湖鹤雅休闲度假温泉酒店”的倡议便是——空无一物的清净、无所事事的时间是最顶级的奢侈。这里只有整个结冰的湖面和一望无际的地平线。推开房门，一侧的落地玻璃窗展现绝景，那里便是另一个世界。整面玻璃窗通常会让人感到局促或尴尬，但这里只看见对面的广阔湖面。一种豁然开朗的感觉迎面袭来。这让我想起之前在沙漠旅行时的感觉。客房、餐厅、温泉，无论走到哪里都是一览无余的湖景。当我向笹野女士询问大浴场时，她告诉我：“这里是日本传统的桑拿，水浴是冰凉的，我觉得对于喜欢桑拿的人来说有着无法抗拒的魅力。而且蒸完桑拿之后的美食简直是棒极了！”在这里可以尽情品尝佐吕间湖的特产——肉头厚实的扇贝。法式大餐使用当地食材烹制而成，让客人深深感受到造访北海道的幸福。

Akan Town is an extremely cold part of Eastern Hokkaido. The minimum temperature in winter is below -10°C, and winters are so long that snow often falls even in April. The magnificent lake here freezes over every year, almost as if time has completely stopped. Yet the true charm of Akan lies in simple pleasures and activities only available in winter. The view of the entire area covered in ice is spectacular, and many exciting activities are available, including wakasagi (smelt) fishing on the frozen lake and snowmobiling. Ainu culture also has deep roots in Akan, and visitors can experience the culture of Japan's indigenous peoples here. After sightseeing in the blistering cold, enjoy a hot spring that warms to the core. Lake Akan Onsen is a low-irritant hot spring that can provide relief for neuralgia, sensitivity to the cold and fatigue. Enjoying a hot bath with a spectacular view of the lake is truly refreshing. The TSURUGA Akan Yuku no Sato hot springs resort is a long-established favorite with many types of baths to choose from. This winter season features three newly renovated saunas overseen by Ms. Mikie Sasano. We visited Akan Town with Ms. Sasano to learn more about this magical place.

"The new saunas I worked to produce are all Finnish-style, featuring plenty of moisture-rich steam. Among them, the rooftop dome sauna with double-glazed heat retention glass is the first of its kind worldwide. The glass walls and roof give visitors a full view of the starry sky on clear nights. The view of the mountains first thing in the morning is also superb. We aspired to create saunas in this spectacular location that allow visitors to soak up the positive effects of negative ions alongside views of the surrounding national park. When I help build a new sauna, I am particular about making sure it complements the surrounding locale. We want visitors to feel the location with all your senses, including sight, smell, hearing, taste and through the skin. We orchestrate flow lines and the overall framework within the sauna, while also considering how visitors will spend time inside, down to how they'll breathe."

Mr. Sasano told us that she hits the sauna more than 600 times a year. When hitting the sauna, it's important to do so effectively. When we asked her for tips on how to use the sauna, she said, "Saunas are not all about heat. When you go in, you should be most aware of your breathing. Normally, sweat emits from our pores as we heat up, but there's also sweat burned from within the body. Inhale with good posture, exhale through the mouth as you pull your ribs inward, and repeat. Even just exhaling slowly at first should make all the difference. Breathing in deeply helps increase metabolism, and breathing out deeply activates the parasympathetic nervous system. This should help everyone build up a really great sweat."

这里有一家桑拿被称为"北之圣地"，而不是普通的名称"桑拿"。那就是十胜岳山坡上被大自然包围的温泉旅馆"白银庄"。这家由町政府经营的100%天然温泉浴场，虽然有着历史悠久的风貌，却同时设有地道的芬兰式级品桑拿。当身体已经充分暖和时，不妨冲到外面，一头扎进雪堆里！ 在这座设施，不仅可以接触到天然的雪，还采用了芬兰式桑拿，所以极为难得。

话说回来，芬兰式桑拿究竟是什么样的？"Sauna（桑拿）"原为芬兰语。与日本传统的温度高、湿度低的干蒸相比，芬兰式桑拿的特点是温度低、湿度高。将水或香氛水倒在烤至高温的桑拿石上以产生蒸汽，从而提高湿度和温度。这种蒸汽被称为"Roryu"。伴随着嘶嘶声，蒸汽喷涌升腾，简直有着无法抗拒的魅力。我想这种无比舒适的感觉已深深印在我的脑海中。由于湿度较高，可减少干燥对头发和皮肤造成的伤害。关于芬兰式桑拿普及的契机众说纷纭，但它获得国际范围的关注，一般被认为是从1936年的柏林奥运会开始，而在日本则始于1964年的东京奥运会。芬兰国家队把桑拿带到了运动员村，而其他国家的运动员又把桑拿带回了各自的国家，于是桑拿在许多国家开始获得青睐。而日本自那以后，多年来没有蒸汽的干蒸一直是桑拿的主流。

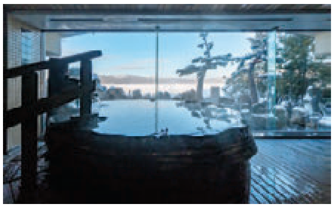
在寒冷的芬兰，普通家庭也都设有桑拿，城市里随处可见公共桑拿浴室。如此想来，北海道的桑拿也符合情理。据说外面的空气越寒冷，跟桑拿室内的温差越大，洗浴的人就越感到舒服。从这个意义上而言，北海道的环境是全日本最为理想的。其中尤其是这家白银庄，虽然它并不在一个顺路造访的位置，但这里的桑拿值得人们特地前来。

The dome sauna and indoor sauna here both feature Ms. Sasano's special attention to detail. Men and women have different time slots for each sauna, which makes it possible to enjoy all the saunas available, even when staying just one night.

圆顶桑拿和室内桑拿，两处均充满了笹野女士的独到创意。实施男女轮换制，只住一晚也能享受到所有种类的桑拿。

Lucky visitors might see cranes in the wild.

运气好的话，还能遇到野生丹顶鹤。



TSURUGA Akan Yuku no Sato

4-6-10 Akanko-onsen, Akan-cho,
Kushiro City, Hokkaido, 085-0467
TEL: 0154-67-4000 (9:00–18:00)
https://www.tsuruga.com
Instagram @tsuruga_akan

阿寒遊久之里 鶴雅

邮编 085–0467
北海道钏路市阿寒町阿寒湖温泉 4 丁目 6 番 10 号
TEL 0154–67–4000(9:00 ~ 18:00)
https://www.tsuruga.com
Instagram @tsuruga_akan

PROFILE

Mikie Sasano

Her parents own "Sauna Shikiji," a sacred location for sauna enthusiasts in Japan. As the heiress of Shikiji, she works in overall production and PR for saunas and hot spring facilities. Ms. Sasano promotes new ways of enjoying saunas, making saunas more than just a hot box, but a retreat for the mind and body. In recent years, she has worked on saunas in different facilities, alongside new wellness initiatives in collaboration with hospitals.

笹野美纪惠

老家是桑拿圣地 – Shikiji (静冈县)。作为桑拿名门的女儿，她从事桑拿、水疗以及洗浴设施等的综合制作和宣传。为了让大家认识到桑拿不只是" 热哄哄的房间"，而是让心灵与身体得到静修的所在，她积极传播新的桑拿入浴方式。近年来，笹野不仅参与设施的创建，还与医院进行合作，推出新的健康疗愈。

AKAN
阿寒

Starry nights by the lakeside: A dreamy sauna where visitors become one with nature

湖水、星空。
与大自然融为一体 —— 梦一般的桑拿

Guide/ Mikie Sasano
向导 / 笹野美纪惠

这里有一家桑拿被称为“北之圣地”，而不是普通的名称“桑拿”。那就是十胜岳山坡上被大自然包围的温泉旅馆“白银庄”。这家由町政府经营的100%天然温泉浴场，虽然有着历史悠久的风貌，却同时设有地道的芬兰式级品桑拿。当身体已经充分暖和时，不妨冲到外面，一头扎进雪堆里！ 在这座设施，不仅可以接触到天然的雪，还采用了芬兰式桑拿，所以极为难得。

话说回来，芬兰式桑拿究竟是什么样的？“Sauna（桑拿）”原为芬兰语。与日本传统的温度高、湿度低的干蒸相比，芬兰式桑拿的特点是温度低、湿度高。将水或香氛水倒在烤至高温的桑拿石上以产生蒸汽，从而提高湿度和温度。这种蒸汽被称为“Roryu”。伴随着嘶嘶声，蒸汽喷涌升腾，简直有着无法抗拒的魅力。我想这种无比舒适的感觉已深深印在我的脑海中。由于湿度较高，可减少干燥对头发和皮肤造成的伤害。关于芬兰式桑拿普及的契机众说纷纭，但它获得国际范围的关注，一般被认为是从1936年的柏林奥运会开始，而在日本则始于1964年的东京奥运会。芬兰国家队把桑拿带到了运动员村，而其他国家的运动员又把桑拿带回了各自的国家，于是桑拿在许多国家开始获得青睐。而日本自那以后，多年来没有蒸汽的干蒸一直是桑拿的主流。

在寒冷的芬兰，普通家庭也都设有桑拿，城市里随处可见公共桑拿浴室。如此想来，北海道的桑拿也符合情理。据说外面的空气越寒冷，跟桑拿室内的温差越大，洗浴的人就越感到舒服。从这个意义上而言，北海道的环境是全日本最为理想的。其中尤其是这家白银庄，虽然它并不在一个顺路造访的位置，但这里的桑拿值得人们特地前来。

The sauna we visited was at an altitude of about 1,000 meters. On the way, a fox ran up to our car and took our breath away with its majestic gaze.

在前往海拔约一千米的目的地途中，一只狐狸跑到车旁边盯着我看，它的眼神和美丽的姿态让我屏息。

Help yourself to extra löyly. Pump up the temperature and humidity to reach the apex of sweat and euphoria.

自己动手制造蒸汽。温度和湿度上升能促进发汗，周身舒泰。

Fukiage Hot Spring Recreational Facility Hakugin-sou

Fukiage Onsen, Kamifurano-cho, Sorachi-gun, Hokkaido, 071-0579
TEL: 0167-45-4126
Day-trip hot spring use is also available

吹上温泉保养中心 白银庄

邮编 071–0579 北海道空知郡上富良野町吹上温泉
TEL 0167–45–4126
非住客也可使用温泉

After a sauna, I look forward to sa-meshi (post-sauna meal). The spice curry served at Yuiga-dokuson in Furano City will warm you up even more. The homemade sausages and bacon are excellent, and enjoying them as toppings on their omelet curry is a popular choice.

洗完桑拿之后的乐趣就是开饭！在富良野市的“唯我独尊”，点一份香辛料咖喱会让身体更加暖和。自制的香肠和培根也是极品，搭配着咖喱蛋包饭，是这里的人气菜品。

KAMIFURANO

上富良野

A snow sauna sanctuary for Hokkaido locals: Hakugin-sou

北海道的雪中桑拿之圣地 白银庄

There is a sauna referred to as “the sanctuary of the north” by sauna lovers. Hakugin-sou, a hot spring inn, is located half-way up Mount Tokachi and is surrounded by nature. Despite its traditional appearance, the locally managed, 100% natural hot spring bathhouse includes a superb, authentic Finnish-style sauna. Once you’ve hit your heat limit, step outside and dive right into the snow! While the cold-plunge water bath using spring water from Mount Tokachi is also excellent, being able to dive right into the snow after reaching peak heat levels is a special feature of Hakugin-sou. This is a rarefied location because although it’s a proper establishment, visitors can plunge into natural snow, and it also features an authentic Finnish-style sauna.

Let’s take a few steps back and discuss what a Finnish-style sauna is. The word “sauna” is originally a Finnish word. Compared to traditional Japanese dry saunas – which are high temperature and low humidity – Finnish saunas employ low temperature and high humidity. Water, sometimes aroma infused, is poured over sauna stones heated to a high temperature, producing steam and boosting the temperature and humidity. This steam is called “löyly.”

This steam produced alongside the sizzle of evaporating water brings joy to any sauna lover. I believe this incredible sensation is etched into our brains. The high humidity helps mitigate damage done to your hair and skin from excessive dryness. While there are a number of theories, many assume that Finland's saunas attracted international attention during the Berlin Olympics in 1936 and the Tokyo Olympics in 1964. The Finnish team brought a sauna to the Olympic Village, and athletes from other countries brought this culture back to their own countries, leading to the introduction of saunas across the globe. In Japan, for unknown reasons, saunas sans löyly became mainstream ever since.

In Finland where the winters are cold, there are saunas in many ordinary homes and public saunas throughout the city. Saunas in Hokkaido also make sense. Colder outside air leads to a greater temperature difference inside the sauna, which provides better results and maximum euphoria. In this sense, Hokkaido has the best natural environment for saunas in Japan. Of all the saunas in Hokkaido, Hakugin-sou isn’t exactly a spot you can drop by casually, but I highly recommend taking the chance to visit.

The open-air bath with a magnificent view of Mt. Tokachi is also exceptional. Warming up in the hot spring bath and cooling off in the open air is sublime.

从露天浴池眺望十胜岳雄伟的景观，别有一番情趣。待身体暖和之后到室外逗留，感觉舒畅无比。

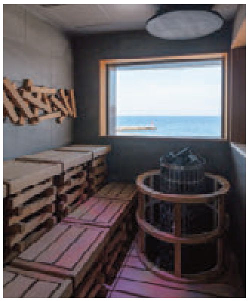
Large windows provide panoramic views of the World Heritage Site landscape. KAKUUNA's design (right-side photo) resembles drift ice, while UNEUNA (left-side photo) has an interior resembling a cave. Depending on the time of day, the two rooms switch for use between men and women, so you can enjoy both views.

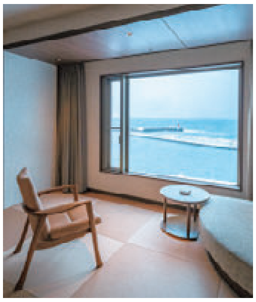
巨大的玻璃窗设计，用画框把世界遗产的风景切割成广角图片。"KAKUUNA"的设计（照片右侧）灵感是流冰，"UNEUNA"（照片左侧）则是洞窟。男女浴室按时间轮换，以便访客欣赏到两种不同的风景。

chirping and the sounds of gently drifting ice. This comforting BGM is created by recording real sounds found in the natural environment around Shiretoko, and it doesn't interfere with the meditative experience. The sauna here allows you to experience the vast nature of Shiretoko with all your senses. I think it can be said without exaggeration that experiencing the saunas here has the same value as visiting the surrounding World Heritage Site itself. Drift ice arrives in the Shiretoko Sea through February and March, and people from across the globe visit during this time.

这里是世界遗产知床。眼前可以看到气势磅礴的鄂霍次克海。"Kitakobushi Shiretoko Hotel & Resort(克塔克布斯瑞特克度假酒店)"的所有客房、温泉和桑拿室均设计了巨大的玻璃窗，这片被列入世界遗产的浩瀚大自然展现眼前并近在咫尺，让您陷入一种错觉，仿佛整个世界唯有自己独占了这片大地。两种桑拿房的设计灵感分别来自流冰和树洞，取名为"KAKUUNA"和"UNEUNA"。住客可以以知床的群山为背景，一边眺望世界遗产一边取暖。那一天下着雪，从旭川前往这里的路上，原本晴朗的天空在短短的时间里被暴风雪所笼罩。景色变化之大，让人有种穿越了县界的感觉。我冲进桑拿室想让冰冷的身体暖和起来，因为一路上面对汹涌的巨浪，感受到大自然的威胁，身体也差点冻僵了。桑拿是芬兰式的，每隔15分钟就会自动喷出蒸汽。从顶层的桑拿不经意地往下看，忽然看到好几只狐狸在那里跑来跑去。在这种酷寒的天气里，狐狸天真无邪地在野外嬉戏奔跑，我用目光追逐着它们的身影，不由地感到野生动物和生命的奇妙，不一会就汗流浃背了。水浴温度保持在15度左右，非常舒服。喝一口旁边的水，任凭它清凉地滑进滚烫的喉咙里。这是加了北海道北见特产薄荷油的"薄荷水"。将身体随意地沉入躺椅的曲线里，仿佛世界全都扭曲了，忽然沉浸在一种幸福的感觉中——是为"静修"。浴室的动线设计也很不错。经过数次静修，身体发热后，再来到室外享受极寒天气下的露天浴场，感觉神清气爽。这就是北海道的桑拿吗？在我的桑拿体验中，它一下子跃入了排行榜前列。

置身室内，耳边传来婉转鸟鸣和流冰声的背景音乐。采用知床的天籁之音制作的音乐极度舒适，不会干扰冥想。身体的五种感官同时感受知床的大自然，这种桑拿堪称独一无二。从这个意义上而言，要说这样的桑拿环境本身就具备与"世界遗产"同等的价值，此话毫不为过。流冰每年到达知床海域的2月到3月期间，人们也从世界各地纷至沓来。





(Left) Of the 180 rooms available, two have private saunas and outdoor baths. (Right) The seaside rooms overlook the Shiretoko World Heritage Site. It is absolutely spectacular during the drift ice season.

（左）180多间客房中，有两个房间附带有私人桑拿和露天浴池。（右）靠海的客房随时能一览世界遗产。流冰的季节更是带上了几分神秘。

KITAKOBUSHI SHIRETOKO Hotel & Resort

172 Utoro Higashi, Shari-cho, Shari-gun, Hokkaido, 099-4355
TEL: 0152-240-2021
https://www.shiretoko.co.jp
Instagram @kitakobushi_shiretoko

Kitakobushi Shiretoko Hotel & Resort
（克塔克布斯瑞特克度假酒店）

邮编 099-4355 北海道斜里郡斜里町 Utoro 东 172 番地
TEL 0152-240-2021
https://www.shiretoko.co.jp
Instagram @kitakobushi_shiretoko

SHIRETOKO
知床

A sauna with a one-of-a-kind view overlooking a World Heritage Site

眺望世界遗产！世界唯一的绝景桑拿之旅

Welcome to Shiretoko, a town that overlooks the vast Sea of Okhotsk, a World Heritage site. The Kitakobushi Shiretoko Hotel & Resort has large windows in all of its guest rooms, hot springs and saunas, immersing guests in the vastness of this World Heritage site. Visitors will feel like they have this magnificent scenery all to themselves. The two sauna rooms, "KAKUUNA" and "UNEUNA," are designed to represent drift ice and a wooden cave, respectively. Both allow visitors to warm up with a view of the World Heritage site against the backdrop of the Shiretoko mountain range.

On the way to the hotel from Asahikawa, it was snowing, and the clear skies quickly turned to a blizzard. The scenery changed so drastically, I thought I crossed into another prefecture. Feeling slightly threatened by nature with high waves crashing into the coastline, I ran straight to the sauna to warm up. The sauna was Finnish style, with an auto-löyly system that filled the room with fresh steam every 15 minutes. From our top-floor location, I looked down and saw a fox running back and forth. As my eyes followed the fox innocently playing in this inclement weather, I became lost in thoughts of the wonders of nature and life itself.

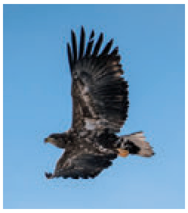
Before long, I was sweating like a waterfall, and jumping into the cold-plunge water bath maintained at 15°C (60°F) felt wonderful. Gulping down cold drinking water left a cool sensation in my mouth and soothed my parched throat. The water used is Hakka-sui, or "Hakka water," made with Hakka (peppermint) oil produced in Kitami, Hokkaido. Next, I leaned back into the curves of an infinity chair to enjoy the post-sauna ritual referred to as totonou (lit. "arrangement") in Japanese. During this time, an overwhelming sense of euphoria flowed through my body, like the world was warping around me.

I love this sauna flow. I repeated the process, including totonou, a few more times and my body felt supercharged and hot. Once you reach this state, even the freezing cold outdoor bath area feels wonderful. I finally understood how to sauna in Hokkaido, and it immediately shot straight to the top of my list of sauna experiences.

The saunas were filled with background music including birds

(Left) "Utoro Onsen" leaves a pleasant, slippery sensation on your skin. The Okhotsk Sea appears connected to the bath, similar to an infinity pool. (Right) The sauna stones are from Finland.

(左)"UTORO温泉"对肌肤非常温和，手感滑溜溜的。鄂霍次克海望去连成一片，无穷无尽，堪称绝景。(右)使用的桑拿石来自芬兰。



(Left) We encountered an endangered white-tailed sea eagle. It is said to be the largest among all bird species in Japan. They cross over to Shiretoko when wintering. (Right) Appe-meshi, a Shiretoko specialty. Shiretoko is known for having the largest annual salmon haul in Japan. In this dish, marinated salmon is served over cooked rice, and dashi stock is also poured over the top. Since it's also enjoyed straight as sashimi, diners can savor this delicious salmon dish three different ways.

(左)偶遇濒临灭绝的白尾雕。据说是日本最大的鸟类。它们迁徙到知床过冬。(右)知床的三文鱼捕捞量居日本之冠，此地特产"阿陪饭"。把腌制的三文鱼生鱼片放在米饭上，淋上高汤。分三个步骤品尝三文鱼的美味。

SAUNA
in
Winter Wonderland
Sauna Lovers' Paradise!

An “extreme warmth” retreat to Hokkaido

luxurious saunas in the snow

The art of the sauna has been perfected in Japan’s coldest region.
Winter in Hokkaido means coexisting with relentless, deep snow.
Here winters are cold, harsh and long.

A culture of saunas and onsen (hot springs) is a form of pleasure born from people’s ingenuity in the severe environment surrounding them.

Hokkaido is vast. This journey to discover wonderful saunas across Hokkaido will exemplify “extreme warmth of the highest quality” while also providing a window to culture that goes far beyond simple human pleasures.

Photography / yOU (Yuko Kawasaki)　Coordinator / Yasuto Ota
Reporting, writing / Sakurako Nakano　Guide (P12-14) / Mikie Sasano

“极暖”静修 北海道 雪中桑拿的奢侈

在日本最北的地方尽情享受桑拿。
每到冬季，北海道的人们都已经习惯了跟连绵不断的漫天飞雪共存。
冰天雪地、天寒地冻，而这种严酷的环境又会持续很长。
北国大地孕育了人类的智慧和娱乐——那就是桑拿和温泉文化。
北海道幅员辽阔。这趟旅行将寻访沉睡在各处的美妙桑拿，
在享受“最奢华之极暖”的同时，一定也有机会感受到由此延伸开来的丰富文化。

撮影 / yOU(河崎夕子) 协调 / 太田泰斗 采访、撰稿、编辑：中野樱子 向导 (p12–14)/ 笹野美纪惠

阳春四月，樱花盛开，我们的心情也更为晴朗。在日本，这也是结交新朋友的“邂逅的季节”。也有很多朋友因就业、入学等即将开始新生活吧。我想应该有很多人一方面怀着对未来的期待，同时对尚未适应的环境有几分不安，这也是这个时期所特有的状态。

今年4月，全日空迎来了约100名新员工。我要感谢各位新员工在诸多企业之中，选择全日空集团并立志跟我们一起走向未来。这重新又激起了我努力建设企业的决心，我立志要让大家今后能始终保持欣喜和期待，并且能由衷地感到“选择全日空是一个正确的决定”。

从4月份开始，全日空集团将更新经营愿景，敬请参照下方的表述，我们将本着这一愿景，全新启动新中期经营策略。

让世界充满期待

我们将开创以蓝天为起点的多元化连接，为员工、顾客和社会拓展无限可能。

这一愿景的诞生始于员工的心声。表达了我们在经历了新冠疫情后，正要朝着新的未来迈出开拓的步伐，为了重振充满期待和活力的全日空集团、重振日本、重振世界，我们决心做出贡献。

全日空作为航空公司能给大家带来什么样的期待呢？

我的想法是以安全为根本，时刻为顾客着想，通过将全世界的人、物、事连接到一起，播下新的相逢和喜悦的种子。如果我能跟各位共同创造出无数这样的体验，就能成为契机，让整个世界变得更值得期待。

我们能否与正在浏览本期《翼之王国》的企业和组织相关人士一起，通过携手共创，带来新的期待呢？全日空能否把多年来培养的自身优势与各位的优势相结合，比如说，通过无人机和飞行汽车等下一代空中出行工具，实现人员与货物更为自由的流动，从而孕育出前所未有的期待呢？

包括我在内的全日空集团全体成员立志去创造这种无限的可能性，这就是我们在新经营愿景中倾注的决心。

为此，我们要让每一名员工充满活力、积极向上并发挥才干。如果我们的员工不能拥有期待，就不能让客户拥有期待，也无法真正为社会贡献必要的力量。我们坚信，能在工作中感受到幸福的员工，一定会为客户和社会带来幸福。

最后我也要向读者朋友们提一个问题：您最近对什么感到期待呢？

“我能为大家奉上什么样的期待呢？”其实我在驰骋思绪的同时也一样满怀着期待。

大地的气息让人感受到生命的复苏，春风惬意地拂过脸颊，哪怕只是想象这样的情景，您是否也会感到充满期待呢？希望每个人都能带着灿烂的笑容出行，在“非日常”中感受到期待，那么在出行之际，不妨让全日空来助各位一臂之力吧！

本月也请多多关照我们蓝色的机翼。

photo:Aflo

President & CEO, ANA
全日空航空公司代表取缔役社长
Shinichi Inoue
井上慎一

Uniting the World in Wonder

让世界充满期待

April has arrived and spring flowers are brightening up the days of people everywhere. In Japan, April traditionally is a time of meeting new people, as the month is the beginning of the school year and the time newly hired graduates start work. As they embark on their educational and career journeys, many young people must be feeling excitement for the future tinged with anxiety about being in new and unfamiliar environments.

About a hundred new employees joined ANA this April. I would like to thank these new employees for choosing the ANA Group from among many other companies and deciding on a future with us. For my part, I have renewed my determination to foster a workplace where everyone can be happy and fulfilled by continuing to create exciting new opportunities in the years ahead.

Also in April, we launched a new management vision for the ANA Group, shown below, and will begin pursuing a mid-term corporate strategy in line with the vision.

Uniting the World in Wonder

ANA inspires our employees, customers, and society to explore endless possibilities with diverse connections that start in the sky.

This new management vision originated from the ideas of employees. It expresses our desire to open new possibilities for our post-pandemic future and bring excitement and dynamism back to the ANA Group, to Japan and all the countries we fly to.

What kind of excitement can ANA offer as an airline? While serving our customers and with safety as our priority, we plant the seeds for joy and new encounters by connecting people, ideas and experiences. I believe the countless experiences we create together with our passengers can make the world an even more exciting place.

As you read this edition of Tsubasa Global Wings, perhaps you are wondering how your own company or organization can create excitement together with us. By combining our strengths, we can unlock exciting new possibilities like never before, such as using drones and flying cars to transport people and goods by air with greater ease and convenience.

Together with other members of the ANA Group, I want to explore these endless possibilities, and our new management vision expresses our determination to do so. To be successful, each employee will need to execute their role with enthusiasm and positivity. Unless all our members are excited, we will not be able to inspire our customers and make meaningful contributions to society. I firmly believe that employees must take pleasure in their work if they are to bring joy to customers and the communities we serve.

With this in mind, I wonder what our passengers have been excited about lately, and what we can do to offer them some enjoyment? Just imagining the scent of budding flowers and feeling the spring breeze brings excitement. As you set out on your journey today, we hope to create some extra excitement for you and bring a smile to your face.

Thank you for flying with us this month.

TSUBASA GLOBAL WINGS

4 2023 April

CONTENTS

Photo: yOU (Hokkaido:Tsurui Village)

004 Welcome Aboard
游目骋怀 社长致辞

006 Hokkaido: Luxurious Snow Saunas An "Extreme Warmth" Retreat
北海道 雪中桑拿的奢侈"极暖"静修

018 Amazing "Local Premium" Finds by ANA employees!
员工的发现！各地精品推介

020 Traveling to Enrich Life: Fukushima A Refreshing Mist Sauna for Healthy Skin and Hair
滋养身心之旅/福岛
源泉100%的雾桑拿 美颜又美发

022 Wings Style A Veteran Cabin Attendant's "Style of Operation" Over 23,000 Flight Hours!
翼之流仪
飞行时间2万3千小时 资深空乘人员"业务的流仪"

027 ANA Monthly "Welcome Aboard" Calendar
本月的全日空挂历

028 Information
最新消息

Cover Photo: yOU (Hokkaido:Lake Saroma)

Publisher: All Nippon Airways Co., Ltd. Editorial: Kobunsha Co., Ltd.
Managing editor: Koji Tanabe Editor: Shinji Komatsu,Katsushi Nimura Supervisor: Manue Yamashita
Editors: Nakano Sakurako, Misaki Yamashita, Takeshi Nakamoto, Yukari Kato,
Miki Kojima, Hiroko Hattori, Lisa Fujisawa, Masahiko Furukawa
Designers: Junichiro Matsuzawa, Naomi Ishikawa (Kamegai Design Office),
Shigeru Yamaoka, Masakazu Yamamoto, Jiro Nozaki Ayahiko Kondo (Studio Give),Keishi Tsukahara (Trimdesign)
Editorial assistance: Kenji Kawamoto, Yuko Tokoro (Castnet Co., Ltd.)
Translation: Bravoworks Inc. Modis Design Inc. Printing: Kyodo Printing Marketing Solutions Co., Ltd.
Editorial inquiries:Kobunsha Co., Ltd. / TEL: 03-5395-8150
Advertising inquiries:ANA X Inc., Daily Life Business Department / E-mail: ml_notice_anamedia@ana-x.co.jp

Copyright © All Nippon Airways/Kobunsha 2022
Unauthorized reproduction or reprinting of the photos and articles in publication is prohibited.
All prices that appear in this publication are tax inclusive.

Every flight tells a story

Joy, love, adventure. The moments when we connect are often the most special, especially at festive times of the year. As the world's largest airline alliance, we come together to connect you with your loved ones, no matter how long the journey. So you'll always be close, even when you're thousands of miles apart.

Share your travel moments with us using airport codes, and tag #MyStarAlliance.

staralliance.com

STAR ALLIANCE
TOGETHER. BETTER. CONNECTED.

25 YEARS

AEGEAN · AIR CANADA · AIR CHINA · AIR INDIA · AIR NEW ZEALAND · ANA · ASIANA AIRLINES · Austrian · Avianca · brussels airlines · CopaAirlines · CROATIA AIRLINES · EGYPTAIR · Ethiopian · EVA AIR · LOT POLISH AIRLINES · Lufthansa · SAS · Shenzhen Airlines · SINGAPORE AIRLINES · SOUTH AFRICAN AIRWAYS · SWISS · TAP AIR PORTUGAL · THAI · TURKISH AIRLINES · UNITED

TSUBASA

GLOBAL WINGS

ANA Inspiration of JAPAN | A STAR ALLIANCE MEMBER

with you 70 years

4
The Inflight Magazine
of ANA Group
April 2023
No.646

Hokkaido
A Luxurious Snow Sauna Retreat

Wings Style
A Veteran Cabin Attendant's "Style of Operation"
Over 23,000 Flight Hours!

Deportare Trip: Traveling to Enrich Life
Genuine Hot Spring Mist Sauna in Sukagawa, Fukushima

北海道 雪中桑拿的奢侈静修

翼之流仪
飞行时间2万3千小时!资深空乘人员“业务的流仪”

诗和远方旅途 滋养身心之旅
源泉100%的雾桑拿:福岛县须贺川温泉

翼の王国
日本語版は
こちら
Take me home!